



UNSERE KOMPETENZEN

Wir konzipieren,
planen und setzen
nach Ihren Wünschen um.

Zielgruppengerechte Methodik
und Didaktik sorgen für Nach-
haltigkeit.

Weitere Informationen zu
unseren Angeboten finden Sie
auf unserer Website.



WIE SIE UNS ERREICHEN

044 251 51 71
www.lifetimehealth.ch
info@lifetimehealth.ch

Hofstrasse 94c
8620 Wetzikon



BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

BERATUNG & FÜHRUNG

Standortbestimmung Friendly Work Space

Wir machen eine umfassende Standortbestimmung Ihres BGM auf Grundlage evidenzbasierter Kriterien von Gesundheitsförderung Schweiz – inkl. Bericht und Roadmap zum Label.

FWS Job-Stress-Analysis (JSA)

Mit der JSA verschaffen Sie sich einen Überblick über die Belastungen und Ressourcen in Ihrem Unternehmen. Der Online-Fragebogen ist wissenschaftlich geprüft.



BGM für KMU

Wir führen eine einfache und effiziente Standortbestimmung mit gesundheitsrelevanten Erkenntnissen über Ihren Betrieb durch – mit direkt umsetzbarem Nutzen plus Methodik für nachhaltige Umsetzung.

Absenzenmanagement

Wir erarbeiten auf Ihre Organisation zugeschnittene Prozesse im Umgang mit Absenzen und deren Verankerung und Umsetzung mit der gewünschten Wirkung.

Case Management

Sie erhalten Unterstützung bei der gezielten Begleitung eines Menschen, der sich als Arbeitnehmende*r in einem Heilungs- und Verarbeitungsprozess von Krankheit, Unfall oder psychischer Überbelastung befindet.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

Ergonomie am Arbeitsplatz

Mangelnde Bewegung? Verspannungen? Rückenschmerzen? Steigern Sie Ihr Wohlbefinden durch eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und gesundheitsbewusste Verhaltensweisen.

Prep for Work

Körperlich anspruchsvolle Arbeit birgt gesundheitliche Risiken. Das Bewegungsprogramm Prep for Work macht Spass, steigert Ihr Wohlbefinden und erhöht die Sicherheit.

Energie-Pfad

Sie erhalten ein effizientes Programm zur Aktivierung Ihrer physischen und psychischen Energie durch Dehnen und Kräftigen, Atemtechniken und Akupressur – analog und digital verfügbar.

Gesunder Rücken

Der Workshop verbindet theoretischen Hintergrund mit einem individuellen Rücken-scan. So erhalten Sie gezielte Übungen für Ihren Rücken.

Bewegung am Arbeitsplatz

Fördern Sie Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden an Ihrem Arbeitsplatz durch ein bewegungsfreundliches Arbeitsverhalten und Pflege der Arbeitsumgebung.

TEAM-TAG

Erlebnistag

Wir führen für Ihren Betrieb ganzheitliche Sporttage oder individuelle Weiterbildungstage gemäss Ihren Bedürfnissen durch, mit Workshops aus den Bereichen Arbeitsmethodik, Bewegung und Gesundheit sowie Kommunikation.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ressourcenmanagement

Wir organisieren praxisorientierte Workshops und Schulungen zu Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Stress – für einen achtsameren und bewussteren Umgang mit den persönlichen Ressourcen.

Ressourcenparcours

Mit dieser Kombination von Bewegung und gegenseitigem Austausch in Kleingruppen draussen in der Natur führen Sie eine erlebnisorientierte Standortbestimmung der persönlichen Ressourcen durch.

Umgang mit Schichtarbeit

Schichtarbeit stellt hohe Anforderungen an Sie. Wir helfen Ihnen dabei, Ernährung, Bewegung, Schlaf und das soziale Umfeld im Alltag zu balancieren.

Gesundheitsförderung in der Arbeitsagogik

Bei der täglichen Arbeit stehen zumeist die Klient*innen im Vordergrund. Wechseln Sie die Perspektive und finden Sie alltägliche Ressourcen für Ihre eigene Gesundheit.

GESUNDE SCHULE

Check Gesunde Schule

Führen Sie eine einfache und effiziente Standortbestimmung mit gesundheitsrelevanten Erkenntnissen an Ihrer Schule durch – mit direkt umsetzbarem Nutzen inklusive Methodik für nachhaltige Umsetzung.

Schule handelt

Wir begleiten den Schulentwicklungsprozess zur Stärkung der Gesundheit aller Mitarbeitenden und Etablierung von systematischer betrieblicher Gesundheitsförderung an Schulen.