

## **Fit for work**

### **ZIEL DES TRAININGS**

Ihre Mitarbeiter verbringen tagtäglich verbringen ca. acht und mehr Stunden im Büro. Während man sich in der Freizeit immer bewusster auf unser Wohlbefinden achten – sei es durch Ernährung oder Bewegung – steckt der Gesundheitsaspekt im beruflichen Alltag leider noch in den Kinderschuhen. Dabei kann man nicht nur durch einfaches körperliches Training können das Wohlbefinden im Büro steigern. Auch durch zusätzliche, vorbeugende Maßnahmen und ein optimales Umfeld am Arbeitsplatz kann man seiner Gesundheit einen großen Dienst erweisen. Im Training lernen die Teilnehmer wichtige Tipps rund um ihren Arbeitsplatz, die vor allem auch einfach und schnell um zu setzten sind.

### **LERNINHALTE**

- ☺ Gesundheit und Wohlbefinden
  - ✓ Gymnastik fürs Büro: Rücken – Nacken – Venen
  - ✓ Tipps für die Bildschirmarbeit
  - ✓ Augenschule
  - ✓ Feel good: Trinken macht gute Laune
  - ✓ Tipps für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
    - Nervenkraft essen: Kohlenhydrate, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin A, C und E
    - Verstopfung
  - ✓ Dem Stress die kalte Schulter zeigen
  - ✓ Kopfschmerzen
  - ✓ Entspannung
- ☺ Tipps fürs Büro
  - ✓ Die richtige Körperhaltung
  - ✓ Raumtemperatur und Klima fördern die Arbeitsleistung
  - ✓ Ärger im Büro - "Sagen Sie innerlich Stop"
  - ✓ Pflanzen am Arbeitsplatz

### **METHODIK**

Das Training erfolgt prozessorientiert und richtet sich nach dem Bedarf der Teilnehmer/innen. Es erfolgt ein regelmäßiger Wechsel von Informations- und Trainingssequenzen mit Einzel- und Gruppenarbeiten. Weiters: Impulsreferate, Transferunterstützung durch praktisches Üben und Einsatz von "Best Practices".

### **ZIELGRUPPE**

Mitarbeiter in Unternehmen

### **DAUER**

8 WB - 1 Tag