

Digitale Praxis- einheiten

Workout „Fit im Job“

Bürofitness

YOGA - am Arbeitsplatz

Fitnessbaustein „Kraft“

Beweglich & Flexibel

Der Stoffwechselkick

Yogaübungen für eine bessere
Verdauung

Atemübungen für Magen &
Darm

Mit Phantasiereisen zur
Entspannung

PME am Schreibtisch

Entspannung auf Knopfdruck

Sucht-Meditation



Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Workout „Fit im Job“



Mehr Fitness im Job: Das kann jeder schaffen!

Regelmäßige Bewegung wirkt präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck. Vielen Menschen, die berufsbedingt lange sitzen, fällt es jedoch schwer, sich nach Feierabend für Sport zu motivieren bzw. dafür die Zeit aufzubringen. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet ein ganzheitliches Workout mit gezielten Übungen am Arbeitsplatz, welche nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden können. Eine aktive Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen körperliche Beschwerden einseitiger Belastungen und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch einseitige Belastung
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Ganzheitliches Workout mit Übungen für den Arbeitsplatz
 - Übungen zum Ausgleich von Verspannungen
 - Mobilisationsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit
- Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Bürofitness



Fit trotz Bürojob

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zu viel Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann. Wer im Sitzen arbeitet, erkrankt zudem häufiger am Muskel- und Bewegungsapparat. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine Trainingssequenz für die MitarbeiterInnen im Büro am Schreibtisch. Eine aktive kurze Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen körperliche Beschwerden des Sitzens und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch zu viel Sitzen
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Ganzheitliches Workout mit Übungen für den Arbeitsplatz
 - Übungen zum Ausgleich von Verspannungen
 - Mobilisationsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit
 - Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Bewegung

YOGA – am Arbeitsplatz



Entspannung für Körper & Geist

Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt oder durch seine Tätigkeit stark belastet ist, findet oft nicht genügend Zeit, um sich zu bewegen und zu entspannen. Es fehlt der Ausgleich zu unseren Alltagsbelastungen. Das macht sich auf Dauer in Rückenleiden, Nackenschmerzen und Stress bemerkbar. Mit regelmäßigem Yoga am Arbeitsplatz können Beschwerden vorbeugt werden. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine YOGA Trainingssequenz für MitarbeiterInnen, welche auch im Nachgang in den Alltag integriert werden kann. Eine aktive YOGA Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, wirkt präventiv gegen körperliche Beschwerden einseitiger Belastungen und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Stress
- Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens der MitarbeiterInnen

Inhalte

- YOGA-Übungen (Asanas) zur Kräftigung und Dehnung des Bewegungsapparates
- Vorstellung und Einübung von YOGA-Übungen für den Arbeitsplatz (Büro)
- Zentrierende Atemübung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Fitnessbaustein „Kraft“



Gesundes & effizientes Krafttraining

Sitzen ist das neue Rauchen, so heißt es häufig. Kurz gesagt: Die meisten Menschen sitzen zu viel und das hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Um Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen zu reduzieren und Langzeitschäden zu vermeiden, ist es wichtig, die Muskulatur kontinuierlich und nachhaltig zu stärken. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine Trainingssequenz mit einfachen Übungen am Arbeitsplatz, die den Fokus auf das Krafttraining legen und nachhaltig in den Arbeitsalltag jedes Mitarbeiters/ jeder Mitarbeiterin integriert werden können, um so präventiv muskuläre Dysbalancen zu verhindern.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Workout-Übungen für den Arbeitsplatz
- Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Bewegung

Beweglich & Flexibel



Wer den ganzen Tag im Büro am Schreibtisch sitzt, leidet oft an Bewegungseinschränkungen, die zu Muskelverspannungen und Rücken-, Nacken- sowie Kopfschmerzen führen können. Um diesen Bewegungseinschränkungen präventiv zu begegnen, können schon einfache Mobilisations- und Dehnübungen zu mehr Beweglichkeit am Arbeitsplatz verhelfen. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine Trainingssequenz mit einfachen Übungen am Arbeitsplatz, die als Schwerpunkt das Beweglichkeitstraining in Verbindung mit Dehnübungen haben und nachhaltig in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Ziele

- Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag
- Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel
- Stärkung der Gesundheit der MitarbeiterInnen

Inhalte

- Workout-Übungen für den Arbeitsplatz
- Einfache Dehnübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen und Entspannung verkürzter Muskulatur

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Ernährung

Der Stoffwechselkick



So entkommen Sie dem Mittagstief

Mittagstief, Schnitzel- oder Suppenkoma – das Phänomen hat viele Namen. Sie kennen es bestimmt: Nach dem Mittagessen setzt die Müdigkeit ein. Konzentration und Motivation fallen doppelt schwer. Das bekannte Mittagstief nach dem Mittagessen ist nichts anderes als ein Leistungstief, bei dem der Körper psychisch und physisch herunterfährt. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, da nach der Nahrungsaufnahme die Energie auf den Verdauungsprozess gerichtet wird und dem Gehirn weniger zur Verfügung steht. Eine aktive Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und wirkt einem Leistungstief in der Mittagszeit entgegen. Die Praxiseinheit beinhaltet eine Vielzahl von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht am Arbeitsplatz, die die Verdauung unterstützen und den Stoffwechsel ankurbeln, um so einem Mittagstief präventiv zu begegnen.

Ziele

- Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und danach auftretendem Leistungsabfall
- Verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nach dem Mittagessen
- Vermeidung eines „Mittagstiefs“ durch gezielte Übungen am Arbeitsplatz

Inhalte

- Grundlagen zur Postprandialen Somnolenz („Mittagstief“)
- Entstehung und Möglichkeiten der Prävention
- Gezielte Übungen am Arbeitsplatz, um den Stoffwechsel und die Verdauung zu aktivieren

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Ernährung

Yogaübungen für eine bessere Verdauung



Eine gesunde Verdauung ist maßgeblich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verantwortlich und wird durch viele Faktoren beeinflusst. Die meisten Menschen wissen, dass gründliches Kauen und eine ausreichende Flüssigkeitsmenge beim Verarbeiten der Nahrung hilft. Vielen ist aber nicht bewusst, dass Bewegung ebenfalls ein unverzichtbarer Faktor ist, der für eine gesunde Verdauung benötigt wird. Die Praxiseinheit beinhaltet verschiedene Übungen, die die Verdauung anregen und Verdauungsprobleme lösen. Eine aktive Pause am Arbeitsplatz fördert sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit, unterstützt den Verdauungsprozess und verbessert die Leistungsfähigkeit.

Ziele

- Steigerung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit im Berufsalltag
- Reduktion von verdauungsbedingten Beschwerden

Inhalte

- Grundlagen einer gesunden Verdauung
- Was tun für eine gesunde Verdauung?
 - Trink- & Essverhalten
 - ausgewogene Kost
 - ausreichend Bewegung
- Ausgewählte Yoga-Übungen zur Unterstützung des Verdauungsprozesses

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Ernährung

Atemübungen für Magen & Darm



Die richtige und bewusste Atmung hat enormen Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit. Auch im Verdauungsprozess spielt eine tiefe und sorgfältige Atmung eine entscheidende Rolle, indem sie Magen- und Darmtätigkeit anregt und so die Verdauung optimal funktionieren kann. Umso wichtiger ist es, gezielte Atemübungen im Arbeits- und Tagesablauf nachhaltig zu platzieren. In dieser Praxiseinheit werden verschiedene Atemübungen sowie Atemtechniken vorgestellt und unter Anleitung durchgeführt, die gezielt Magen und Darm nachhaltig unterstützen und so zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verhelfen.

Ziele

- Sensibilisierung für eine richtige, tiefe und bewusste Atmung und Integration dieser in den Arbeits- und Tagesablauf
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen Atmung und Magen-Darm-System
- Verbesserte Magen-Darm-Tätigkeit

Inhalte

- Theorievermittlung zur Wirkungsweise von Atemübungen auf Magen und Darm
- Angeleitete Atemübungen
- Richtige Bauchatmung
- Kleine Atemübungen für zwischendurch

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min

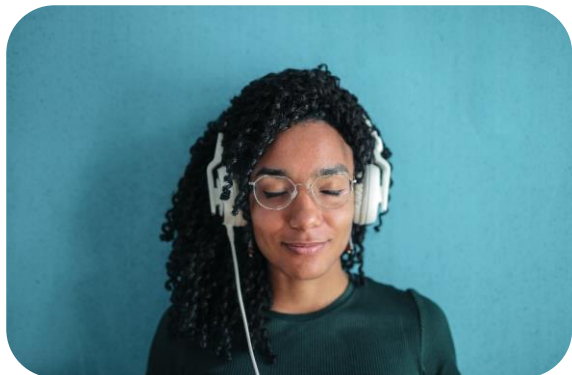


SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

Mit Phantasiereisen zur Entspannung



Den Stress beiseiteschieben

Stress ist eines der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt. Viele MitarbeiterInnen sind psychischen Belastungen und Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt. Um diesen Belastungen entgegen zu wirken und unerwünschte Gedanken und "Grübeleien" aus dem Kopf zu bekommen, helfen verschiedene Entspannungstechniken, die sich auf bestimmte Bereiche der Wahrnehmung konzentrieren. Eine dieser Entspannungstechniken ist die Phantasiereise, welche beim Zuhörenden durch vermittelte Ruhe und fantasieanregende, imaginäre Bilder einen Entspannungszustand auslöst. Die kraftvollen Vorstellungsbilder und Suggestionen wirken zum einen auf die Psyche des Hörers ein und bewirken zum anderen körperliche Reaktionen, die zu mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit beitragen.

Ziele

- Entspannung und Erholung
- Stressabbau
- Verbesserte Vorstellungskraft/ Kreativität
- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit

Inhalte

- Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise von Phantasiereisen
- Angeleitete Phantasiereise mit allen Sinnen
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

PME am Schreibtisch



Sie fühlen sich gestresst und wissen nicht so richtig, wie Sie entspannen können? Bei der Progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein systematisch, fortschreitend aufgebautes Entspannungsverfahren, welches durch Edmund Jacobson entwickelt wurde. Hierbei erlernen die TeilnehmerInnen, sich gezielt körperlich und mental zu entspannen, indem verschiedene Muskelgruppen spürbar an- und wieder entspannt werden. Die TeilnehmerInnen konzentrieren sich auf den Unterschied der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen. Mit dieser Entspannungstechnik wird bei regelmäßiger Anwendung die Achtsamkeit geschult, das Herz-Kreislauf-System beruhigt und eine mentale und körperliche Ausgeglichenheit bewirkt.

Ziele

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes
- Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung

Inhalte

- Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise der PME
- Angeleitete PME am Schreibtisch
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Stress & Entspannung

Entspannung auf Knopfdruck



Achtsamkeitsübungen bei Alltagsstress

Stress und Belastung des Berufsalltags führen häufig dazu, dass die Balance zwischen gesunder Spannung und Entspannung verloren geht. Psychische Beschwerden, Burnout, schlechte Ernährung und auch weitere Krankheiten können die Folge sein. Achtsamkeit bedeutet, innezuhalten und durchzuatmen und dem Hier und Jetzt bewusst Aufmerksamkeit zu schenken. Das wirkt erholsam und entspannend. Achtsamkeit ist eine Haltung, die jeder trainieren und in seinen Berufsalltag nachhaltig einbauen kann. Präventives Achtsamkeitstraining stärkt das Immunsystem, steigert die Aufmerksamkeit und hilft, gelassener mit Stress umzugehen.

Ziele

- Gelassener Umgang mit Stress
- Steigerung der persönlichen Achtsamkeit
- Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens

Inhalte

- Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise von Achtsamkeitsübungen
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Digitale Praxiseinheiten Suchtprävention

Sucht-Meditation



Gegen Gewohnheiten und Abhängigkeiten

Die Macht der Gewohnheiten, so sagt man. Tatsächlich ist es sehr schwierig, eingefahrene Gewohnheiten wie Naschen, Rauchen oder die übermäßige Nutzung von Sozialen Medien einzustellen oder zumindest zu reduzieren. Denn hinter diesen Gewohnheiten verbirgt sich oft der Drang, wichtige bzw. vermeintliche Bedürfnisse stillen zu müssen. Problematisch wird es, sobald Gewohnheiten zu Abhängigkeiten werden und sich eine Sucht entwickelt, da dieser Prozess oftmals fließend ist und erst viel zu spät erkannt wird. Als Abhängigkeit werden verschiedene Formen des Angewiesenseins auf bestimmte Verhaltensweisen oder Substanzen bezeichnet. Um diesen fließenden Übergang zu verhindern, ist es wichtig, dass schlechte Gewohnheiten frühzeitig erkannt und abgelegt und neue antrainiert werden. Das Gehirn muss dazu lediglich mit ein wenig Hilfe „umprogrammiert“ werden. In der Praxiseinheit lernen die TeilnehmerInnen Möglichkeiten der Entkonditionierung anhand einer Sucht-Meditation kennen und erhalten Entscheidungshilfen, um persönliches Suchtverhalten nachhaltig zu verstehen und abzulegen.

Ziele

- Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und Ruhe
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und Abhängigkeiten
- Sensibilisierung hinsichtlich eines persönlichen Suchtverhaltens und Möglichkeiten der positiven Einflussnahme durch Meditationstechniken

Inhalte

- Entstehung und Zusammenhang von Gewohnheiten und Abhängigkeiten
- Angeleitete Sucht-Meditation

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Angeleitete Trainingseinheit,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 30 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN