

Der digitale Gesundheitstag

- Live-Expertenvorträge
- Einfache organisatorische Abwicklung
- Individuell, flexibel, grenzenlos
- Einfacher Zugang
- Kostengünstig, ressourcenschonend & ortsunabhängig
- Förderfähigkeit gemäß Leitfaden Prävention der GKV

Uhrzeit	Ihr Digitaler Gesundheitstag	
08:15 – 08.30	Begrüßung durch CEO des Unternehmens & SKOLAWORK	
09:00 – 09:45	Fit im Office – Der gesunde Rücken	Gesunde Ernährung im Berufsalltag - Tipps und Tricks
10:00 – 10:30	Workout „Fit im Job“	Yogaübungen für eine bessere Verdauung
11:00 – 11:45	Gesundheit in Bewegung	Leistungsfähigkeit durch gesunde Ernährung steigern
12:00 – 13:00		
13:00 – 13:30	„Bürofitness“	Der Stoffwechselkick - So entkommen Sie dem Mittagstief
14:00 – 14:45	Always On – gesunder Umgang mit digitalen Medien	Gesundheit ist Herzessache - das Präventionsprogramm
15:00 – 15:30	Sucht-Meditation	Yoga am Arbeitsplatz
16:00 – 16:15	Verabschiedung/ Abschluss durch CEO des Unternehmens & SKOLAWORK	

Bis zu 5.000 Teilnehmende gleichzeitig!

SKOLAWORK GmbH & Co. KG | Rheinallee 10-11 | 53639 Königswinter
T. 02223 / 2983 – 0 | info@skolawork.de | skolawork.de

Digitales BGM von SKOLAWORK



Gesundheitsförderung, die alle erreicht!

Wir sensibilisieren Ihre MitarbeiterInnen zum Thema „gesund Arbeiten“ und geben ihnen praktische Tipps und Tricks an die Hand, um nachhaltig eine gesundheitsbewusstere Lebensweise zu initiieren – ganz gleich, wo diese sich gerade aufhalten!

Für jeden das Passende dabei!

Unser digitaler Gesundheitstag bietet Ihren Beschäftigten die Möglichkeit, den eigenen Wissensstand & Gesundheitszustand zu testen und sich bedarfsorientierte individuelle Maßnahmenpläne zusammenzustellen.

Unsere qualifizierten Dozenten freuen sich auf Sie!



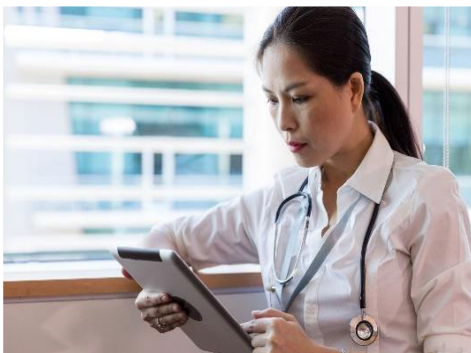
Für Produktion, Verwaltung & Home-Office!

Unsere digitalen Gesundheitsmaßnahmen können allen Mitarbeitenden standortsunabhängig zur Verfügung gestellt werden. Lediglich eine stabile Internetverbindung ist von Nöten.

Aufwendige Raumplanung für Gesundheitstage ist von gestern!

Unsere Dozenten beraten in Echtzeit!

Wählen Sie zwischen Praxis- und Lerneinheiten und tauschen Sie sich mit unseren Dozenten zu Ihren individuellen Fragen aus! Unsere zielgruppenspezifischen digitalen Maßnahmen motivieren zu einem nachhaltigen Gesundheitsverhalten. Für alle Mitarbeitenden – vom Azubi bis zur Führungskraft – ist immer etwas Passendes dabei.



Unser digitaler Gesundheitstag ist ein nachhaltiges BGM-Erlebnis!

Wir garantieren bei unseren digitalen Maßnahmen höchste Datenschutzstandards und können gleichzeitig wichtige Kennzahlen für Ihren BGM-Prozess zur Verfügung stellen.

Unsere digitalen Gesundheitstage (DGT)



Der digitale Gesundheitstag von SKOLAWORK ist eine effiziente und weitreichende Lösung, um individuelle Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Betrieb anzubieten.

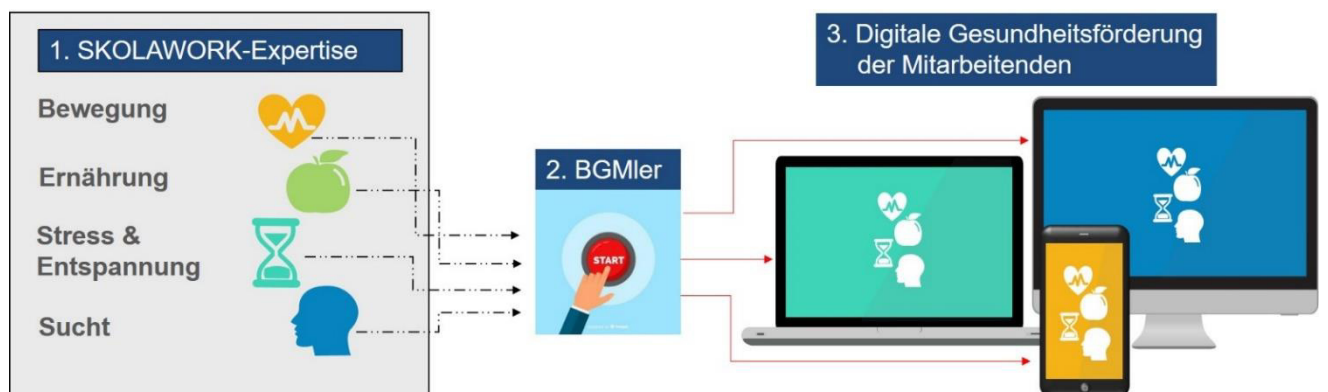
Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden in nur einem Event die Möglichkeit, den Wissensstand zum Thema Gesundheit auf die Probe zu stellen und sich individuell ihren Gesundheitszielen zu widmen.

Vorab bestimmen Sie die Themenvielfalt, Inhalte und Dauer der einzelnen Bausteine. Dabei stehen wir Ihnen bei der Konzeptentwicklung mit unserem Erfahrungswissen immer zur Seite.

Ihre Mitarbeitenden brauchen nur noch die gewünschten Themenschwerpunkte auszuwählen und werden dadurch wichtigster Teil des digitalen Gesundheitstages.

Mit diesem digitalen Gesundheitsevent erhalten Sie neben den anonymisierten und aggregierten Gesundheitsparametern und Befragungsergebnissen ebenfalls weitere BGM-relevante Kennzahlen. SKOLAWORK übernimmt mit diesem Tool alle notwendigen Aufgaben zur digitalen Umsetzung und gewährleistet einen reibungslosen Ablauf dieses digitalen Gesundheitserlebnisses.

Mit nur wenigen Klicks einen Gesundheitstag erstellen!



Mit dem SKOLAWORK Digital-Paket mit nur wenigen Klicks zum digitalen Gesundheitstag

Mit unserem digitalen Gesundheitstag können Sie mit nur wenigen Klicks ein umfangreiches und nachhaltiges Gesundheitsangebot in Ihrem Unternehmen schaffen. Das Projektmanagement wird hierbei vollständig von SKOLAWORK übernommen!



Zielfindungs-/Abstimmungsworkshop

Jedes Unternehmen hat bei der Organisation und Umsetzung von Gesundheitstagen unternehmensspezifische Ansprüche und Zielsetzungen. Diese nehmen wir gerne in das Konzept mit auf. Um den Gesundheitstag zu einem vollen Erfolg werden zu lassen, unterstützen und beraten wir Sie gerne. Wählen Sie aus einem vielseitigen Maßnahmenprogramm aus. SKOLAWORK übernimmt hierbei das gesamte Projektmanagement. Dies beinhaltet unter anderem ein auf Sie abgestimmtes Kommunikationspaket, um Ihre Beschäftigten zu informieren, zu motivieren und einzuladen. Nach Durchführung erhalten Sie in einen Evaluationsbericht mit Auswertungsergebnissen und Kennzahlen für Ihr BGM.

Natürlich sind unsere digitalen Gesundheitstage mit Präsenzveranstaltungen und weiteren BGM Maßnahmen kombinierbar.



Kommunikationskonzept

Das Projektmanagement bei „analogen“ Gesundheitstagen fordert einen nicht zu unterschätzenden Arbeitsumfang, insbesondere bei der Konzeptionierung, Kommunikation und Realisation. Mit dem digitalen Gesundheitstag von SKOLAWORK gehört dies der Vergangenheit an. Wir übernehmen Planung, Vermarktung und Durchführung des digitalen Gesundheitstages fast vollständig und entlasten somit die BGM-Verantwortlichen.

Unser Kommunikationspaket beinhaltet:

- Informationen zur digitalen Umsetzung
- Vollständiger Einladungs-/ und Anmeldeprozess
- Emailbausteine & Remindermails
- Organisation der Dozenten & Trainer
- Nachgehende Informationen für die Teilnehmenden
- Auswertung und BGM-Kennzahlen



Teilnehmeranzahl

An unserem digitalen Gesundheitstag können bis zu **5.000 Teilnehmenden** gleichzeitig teilnehmen. Bei der Entwicklung des digitalen Gesundheitstages wurde im Besonderen darauf geachtet, die Teilnahme so barrierefrei wie nur möglich zu gestalten. Ihre MitarbeiterInnen können mit jedem internetfähigen Gerät an den Lern- und Praxiselementen teilnehmen. Zusätzlich sind Einladungs-, Anmelde- & Informationsprozess vollständig automatisiert und selbsterklärend und wir begleiten jeden Teilnehmenden bis in den „digitalen Veranstaltungsraum“.



Die digitalen BGF-Maßnahmen

Wir bieten Ihren Beschäftigten eine Vielzahl von LIVE-Online-Vorträgen, Online-Seminaren, Praxisworkshops und Selbsttests rund um die Themen allgemeine Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Stress & Sucht an. Unsere digitalen BGF-Maßnahmen sind dabei in Lern- & Praxiseinheiten eingeteilt. Sowohl Lern- als auch Praxiseinheiten werden **LIVE von unseren Präventionsexperten** durchgeführt und die Zuhörer können mit kurzen Befragungen, Selbst-Tests und auch Fragen mittels Chatfunktion eingebunden werden.

Die **Praxiseinheiten** (ca. 30 Minuten) können eigenständig als Praxismodul gewählt werden. Optimalerweise dienen sie als Ergänzung zu den verschiedenen Lerneinheiten, um das bereits erlernte Wissen auf praktische Weise zu vertiefen.

Die **Lerneinheiten** dauern ca. 45 Minuten und vermitteln zielgerichtet und in kompakter Form alle grundlegenden und vertiefenden Inhalte entsprechend der vier Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, Stress und Entspannung sowie Sucht gemäß des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Auf Grund der didaktischen und methodischen Vorgehensweise und der Qualifikation der Referenten ist unser digitaler Gesundheitstag von den Krankenkassen **förderfähig** nach § 20 (b) SGB V.



Die SKOLAWORK-Dozenten

SKOLAWORK steht für leitfadenskonformes Vorgehen in der Prävention Betrieblicher Gesundheitsförderung sowie allen anderen relevanten Bereichen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Unsere Dozenten sind Fachkräfte und Experten mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss sowie es der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von § 20 und 20b SGB V vorschreibt.



Die BGM-Kennzahlen

Ein Gesundheitstag mit strukturierter Planung, Durchführung und Erfolgskontrolle hat einen großen Nutzen für das gesamte Thema Gesundheit im Unternehmen. Für alle durchgeführten Maßnahmen unserer digitalen Gesundheitstage werden Teilnehmerfeedbacks erfasst. Hierbei werden insbesondere Methodik, Inhalte und Technik bewertet. Gerne arbeiten wir individualisierte Fragen in unsere Feedbacks ein. Gemeinsam mit den anonymisierten Teilnehmerdaten, Auswertung des Chatprotokolls, Teilnehmerzahlen, Seitenaufrufe und dem spezifischen Feedback erhalten Sie ein umfangreiches Paket an Kennzahlen für die Steuerung Ihres weiteren BGM-Geschehens.



Technik & Datenschutz

Bei unseren digitalen Gesundheitstagen steht der niederschwellige Zugang für die TeilnehmerInnen im Vordergrund. Hierbei werden natürlich alle datenschutzrechtlichen Vorgaben erfüllt. Wir nutzen eine digitale Plattform, die zum einen **browsergestützt** läuft (Programm oder App muss nicht heruntergeladen werden) und zum anderen können verschiedene digitale „Veranstaltungsräume“ parallel geöffnet werden. Unsere Maßnahmen können mit allen internetfähigen Geräten abgerufen werden.

Eine technische **Support-Hotline** ist während des gesamten Gesundheitsevents sowohl online als auch telefonisch vorhanden!

7 Schritte zum erfolgreichen digitalen Gesundheitstag

1. SKOLAWORK moderiert den Strategie-Workshop zur Festlegung der DGT-Inhalte

- Der DGT beginnt mit einem Abstimmungs-Workshop zwischen dem Auftraggeber & den SKOLAWORK-Experten: → Ziele des DGT und Festlegung der Lern- und Praxisbausteine
→ Festlegung des Titels und Layouts
→ Festlegung des Kommunikations-Paketes

2. SKOLAWORK richtet die digitale Plattform ein

- SKOLAWORK gestaltet den Zeitplan des DGT & richtet „digitale Veranstaltungsräume“ ein
- Prüfung der technischen Voraussetzungen
- Testlauf (Technikcheck)

3. SKOLAWORK bereitet ein Kommunikationspaket für das interne Marketing vor

- Einladungsschreiben & Vorankündigung des DGT durch GF / BR und/oder BGMLer
- Beschreibung der Inhalte & Themen zur internen Kommunikation durch E-Mail, Poster, Video etc.
- Einladungs- und Erinnerungs-E-Mail an die Teilnehmenden mit Registrierungs-Link

4. Auftraggeber versendet die Registrierungslinks für den Zeitplan

- Der Auftraggeber kommuniziert das Event und verschickt 4 Wochen vor dem Ereignis lediglich das Email-Paket mit Registrierungslink und erinnert in der Folgezeit periodisch an das Ereignis.

5. Teilnehmende stellen ihren persönlichen Zeitplan online zusammen

- Die Teilnehmenden melden sich nach Erhalt des Registrierungslinks für die individuellen Schwerpunktthemen an, um den Zugang zu den virtuellen Räumen zu bekommen. Nach erfolgreicher Registrierung erhält jeder Teilnehmer eine Bestätigungs-Mail und Instruktionen zum Ablauf.

6. SKOLAWORK führt den DGT durch - inkl. digitalem Support

- Eine technische Hotline während des DGT ist vorhanden! Nach jeder Lern- und Praxiseinheit wird ein Kurz-Feedback erhoben!

7. SKOLAWORK erstellt Statistiken, Feedbacks, Handouts

- Für die Verantwortlichen werden Teilnahmequoten ausgewertet, eine Feedbackanalyse erstellt und weitere Empfehlungen für die betriebliche Gesundheitsarbeit zur Verfügung gestellt.
- Die Seminarinhalte (PDF) & alle weiteren verwendeten Arbeitsmaterialien werden für die Teilnehmenden bereitgehalten.

Lern- und Praxiseinheiten - Übersicht

Inhaltsverzeichnis

Lerneinheiten	2
<i>Bewegung: Der gesunde Rücken</i>	3
<i>Bewegung: Fit im Office – Der gesunde Rücken</i>	3
<i>Bewegung: Gesundheit ist Herzenssache – Prävention durch Bewegung</i>	4
<i>Bewegung: Gesundheit in Bewegung – Richtiges Ausdauertraining für Anfänger und den Profi</i>	4
<i>Ernährung: Gesunde Ernährung im Berufsalltag - Tipps und Tricks</i>	5
<i>Ernährung: Leistungsfähigkeit steigern - Warum gesunde Ernährung so wichtig ist</i>	5
<i>Ernährung: Nachhaltige Gewichtskontrolle – Der Weg zu einer ausgewogenen Energiebilanz</i>	6
<i>Stress und Entspannung: Grundlagen des Stressmanagements & Handlungsempfehlungen</i>	6
<i>Stress und Entspannung: Resilienz – Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten</i>	7
<i>Stress und Entspannung: Ausgeruht und fit zum Erfolg – so funktioniert gesunder Schlaf</i>	7
<i>Sucht: Always On – gesunder Umgang mit digitalen Medien</i>	8
Praxiseinheiten	9
<i>Bewegung: Workout „Fit im Job“</i>	9
<i>Bewegung: „Bürofitness“</i>	9
<i>Bewegung: YOGA – am Arbeitsplatz</i>	10
<i>Bewegung: „Ich bin fit“ – Fitnessbaustein „Kraft“</i>	10
<i>Bewegung: „Beweglich & Flexibel“</i>	11
<i>Ernährung: Yogaübungen für eine bessere Verdauung</i>	11
<i>Ernährung: Der Stoffwechselkick - So entkommen Sie dem Mittagstief</i>	12
<i>Ernährung: Atemübungen für Magen & Darm</i>	12
<i>Stress und Entspannung: Phantasiereise für die tägliche Entspannung</i>	13
<i>Stress und Entspannung: PME am Schreibtisch</i>	13
<i>Stress und Entspannung: Entspannung auf Knopfdruck – Achtsamkeitsübungen bei Alltagsstress</i>	14
<i>Sucht: Sucht-Meditation – gegen Gewohnheiten und Abhängigkeiten</i>	14



Baukastensystem mit
LIVE-Experten-Vorträgen

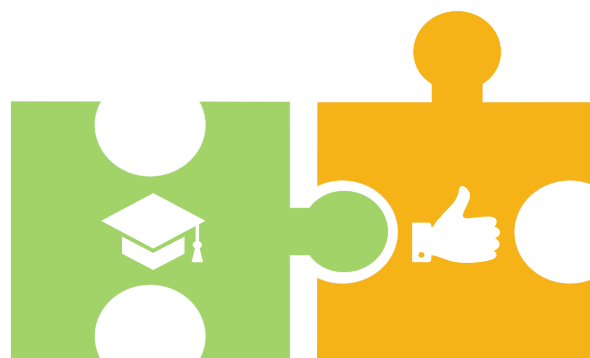


Individuell - flexibel
grenzenlos- preisgünstig



Ressourcenschonend
und schnell umsetzbar

Lern- und Praxiseinheiten



Lerneinheit

Praxiseinheit

Der digitale Gesundheitstag von SKOLAWORK besteht aus einer flexiblen Kombination von Lern- und Praxiseinheiten, die jeder Teilnehmende individuell auswählen kann. Dabei kann aus den entsprechenden vier Handlungsfeldern des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes ausgewählt werden: Bewegung, Ernährung, Stress und Entspannung sowie Sucht.

Die Praxismodule sind isoliert aber auch in Verbindung mit den dazu passenden Lerneinheiten nutzbar, um das bereits erlernte Wissen auf praktische Weise zu vertiefen.

Konzentration auf das Wesentliche

Alle unsere Experten bedienen sich eines ausgearbeiteten Curriculums, das aus evidenzbasierten Inhalten besteht und durch jahrelange Erfahrung passgenau auf die Zielgruppe ausgerichtet ist, um einen möglichst hohen Nutz- und Zielwert zu erreichen. Fremdwörter werden möglichst umgangen oder entsprechend anschaulich erläutert. Die Kernaussagen werden auch immer wieder auf ihre Praxistauglichkeit überprüft.

Methodenmix zur Verbesserung der Lernkurve

Um die Vorträge & Web-Seminare abwechslungsreich zu gestalten, wird neben der aktiven Beteiligung der Mitarbeitenden ein vielseitiger Methodenmix angeboten. Dieser wird je nach Zielgruppe und Gruppengröße bedarfsorientiert eingesetzt.

Im Anschluss werden alle Vorträge und Übungsabfolgen als PDF-Datei zur Verfügung gestellt.



Bewegung: Der gesunde Rücken

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden und stellen insbesondere bei Mitarbeitenden im Arbeitsalltag eine echte Einschränkung der Leistungsfähigkeit dar. In der Lerneinheit werden den Teilnehmenden die Ursachen und Entstehung von Rückenschmerz vermittelt. Ergonomische Grundkenntnisse & adressatenspezifische Maßnahmen sowie Übungen fördern die Handlungskompetenz im Alltag, sodass Beschwerden gelindert werden können. Durch die Vermittlung rückengerechter Verhaltensweisen wird der Entstehung von Rückenbeschwerden auch präventiv begegnet.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Verständnis für die Entstehung von Rückenschmerzen▪ Handlungskompetenz, um Rückenschmerzen präventiv zu verhindern▪ Nachhaltige Integration von rückengerechten Verhaltensweisen in den Alltag
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung von Rückenbeschwerden▪ Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag▪ Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in den Alltag

Bewegung: Fit im Office – Der gesunde Rücken

Rückenschmerzen am Arbeitsplatz sind keine Seltenheit, insbesondere bei Mitarbeitenden am Bildschirmarbeitsplatz stellen Rückenschmerzen eine echte Einschränkung der Leistungsfähigkeit dar. Damit es nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und möglichen Folgeschäden kommt, sollten Belastungen im Büro nicht unterschätzt werden. Den Teilnehmenden werden in der Lerneinheit Ursachen und Entstehung von Rückenschmerz am Bildschirmarbeitsplatz vermittelt. Dabei werden ergonomische Grundkenntnisse und präventive Maßnahmen und Übungen genauer betrachtet, sodass die Handlungskompetenz im Alltag gefördert und Beschwerden gelindert werden können.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden am Bildschirmarbeitsplatz
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Verständnis für die Entstehung von Rückenschmerzen am Bildschirmarbeitsplatz▪ Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie am Arbeitsplatz▪ Nachhaltige Integration von rückengerechten Verhaltensweisen am Schreibtisch in den Arbeitsalltag
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung von Rückenbeschwerden im Office▪ Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems▪ Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag▪ Maßnahmen zur Integration des Gelernten in den Alltag

Bewegung: Gesundheit ist Herzessache – Prävention durch Bewegung

Laut WHO ist Bewegungsmangel der Risikofaktor Nummer eins bei der Entstehung von Zivilisationserkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, etc.). Die Lerneinheit soll neben der Vermittlung von Lust und Freude an Bewegung ebenfalls für die Notwendigkeit der Bewegung zur Gesunderhaltung sensibilisieren. Es geht nicht nur um Sport, sondern insbesondere auch darum, die Bewegung im Alltag zu erhöhen. Ein bewegter und aktiver Lebensstil fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden. Die Teilnehmenden erhalten Handlungsempfehlungen für einen bewegten und gesundheitsförderlichen Alltag.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen▪ Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelettsystems)
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen▪ richtige Intensität und Umfang für gesundheitsförderliche Bewegung▪ Tipps für einen persönlichen Trainingsplan zur Stärkung Gesundheit und für ein verbessertes Wohlbefinden

Bewegung: Gesundheit in Bewegung – Richtiges Ausdauertraining für Anfänger und den Profi

Richtiges Ausdauertraining bedeutet, die Grundlagen für ein richtiges Training zu kennen und zu beherrschen. Die Lerneinheit soll Lust und Freude an Bewegung in jeglicher Form vermitteln und gleichzeitig die Bedeutung einer guten Ausdauer und Fitness herausstellen.

Ausdauertraining steigert unsere Fitness und hat Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Neben der verbesserten Ausdauerleistungsfähigkeit wird der Fett- und Zuckerstoffwechsel angekurbelt, Stresshormone werden abgebaut und die allgemeine Belastbarkeit und Stresstoleranz steigt.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung▪ Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Ausdauertraining▪ Stärkung physischer Gesundheitsressourcen▪ Eigene Gesundheitsziele im Alltag umsetzen - Tipps und Hilfestellungen um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Was bedeutet Ausdauertraining? - Stoffwechselphysiologische Grundlagen▪ Geeignete Sportarten▪ Wie trainiere ich Ausdauer – Das richtige Tempo, Trainingsdauer und der richtige Puls▪ Entwicklung eines persönlichen Trainingsplans▪ Der „Innere Schweinehund“

Ernährung: Gesunde Ernährung im Berufsalltag - Tipps und Tricks

Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. In dieser Lerneinheit werden die Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Die Teilnehmenden erlangen Entscheidungskompetenz, die ihnen zu einem verantwortungsvollen und genussvollen Ernährungsverhalten verhilft. Neben dem Erkennen von Zusammenhängen zwischen ungesunder Ernährung und Zivilisationskrankheiten sollen vor allem auch die eigenen Ernährungsgewohnheiten im Berufsalltag kritisch beleuchtet und hinterfragt werden. Ungünstige Gewohnheiten sollen erkannt und mithilfe von Tipps und Tricks durch gesündere Alternativen ersetzt werden.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards▪ Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen▪ Information zu einem bedarfsgerechten Ernährungsstil<ul style="list-style-type: none">○ Trinkverhalten○ Speisenzusammensetzung○ Vitaminversorgung○ Makro- & Mikronährstoffe▪ Tipps und Tricks zur Umsetzung einer gesunden Ernährung im Berufsalltag

Ernährung: Leistungsfähigkeit steigern - Warum gesunde Ernährung so wichtig ist

Eine gesunde Ernährungsweise verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wirkt präventiv gegen physische, psychische und neurologische Krankheiten. In der Lerneinheit werden den Teilnehmenden die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie die Auswirkung dieser auf die eigene Leistungsfähigkeit vermittelt. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Wirkweise der Kohlenhydrate, dem richtigen Trinkverhalten und der optimalen Nahrungsaufnahme im Tagesverlauf. Die eigenen Ernährungsgewohnheiten sollen kritisch hinterfragt und durch gesündere Alternativen ersetzt werden, sodass eine nachhaltige Integration in den Berufsalltag und eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie des Wohlbefindens angestrebt werden kann.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden, die ihre Ernährungsgewohnheiten überdenken und verbessern möchten
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards▪ Steigerung der Leistungsfähigkeit durch eine gesunde Ernährung im Berufsalltag▪ Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Information zu einer gesundheits-/ leistungsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunden Ernährungsverhaltens▪ Bedeutung und Wirkweise der Kohlenhydrate▪ Sinnvolle Nahrungsaufnahme im Tagesverlauf▪ Richtiges Trinkverhalten▪ Hilfestellung zur Umsetzung der Empfehlungen im Berufsalltag

Ernährung: Nachhaltige Gewichtskontrolle – Der Weg zu einer ausgewogenen Energiebilanz

Falsches Essverhalten und Bewegungsmangel führen zu einer unausgewogenen Energiebilanz, die in direktem Zusammenhang mit Übergewicht steht. Die Energiebilanz setzt sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen und ist abhängig von Alter, Größe, Geschlecht, Gewicht, Muskelmasse und Aktivitäten. In dieser Lerneinheit werden die Grundlagen der Energiebilanz sowie der Stoffwechselltypen und die Bedeutung dieser für das Körpergewicht erklärt. Die Mitarbeitenden werden dazu befähigt, antrainierte Verhaltensmuster bei ihrer Lebensmittelauswahl zu identifizieren und erhalten neben Tipps und Tricks, Hilfestellung, um nachhaltig das Erlernete in ihrem Ernährungsverhalten umsetzen zu können.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-BeratungsstandardsIntegration einer gesunden Ernährungsweise in den BerufsalltagEine nachhaltig ausgewogene Energiebilanz
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder ErnährungsweisenBedeutung der Energiebilanz für das KörpergewichtWelcher Stoffwechselltyp bin ich?Tipps und Tricks auf dem Weg zu einem kalorienbewussten ErnährungsverhaltenHilfestellung zur nachhaltigen UmsetzungIdentifikation von antrainierten Verhaltensmustern bei der Lebensmittelauswahl

Stress und Entspannung: Grundlagen des Stressmanagements & Handlungsempfehlungen

Diese Lerneinheit richtet sich an alle Mitarbeitenden, die ihre Regeneration, Entspannungsfähigkeit und Stresstoleranz aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen lernen, ausprobieren und integrieren möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema „Stress“ umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung lernen die Teilnehmenden einfache Methoden zur „Soforthilfe“ im Alltag kennen und stärken ihre psychosoziale Resilienz. Die tiefgehende Analyse von Stressoren und stressverstärkenden Gedanken sowie Handlungsmustern ist maßgeblich für eine langfristige Stressregulation und eine ausgeglichene Lebensführung.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitende, die aktiv ihre Regeneration, Entspannungsfähigkeit und Stresstoleranz verbessern und neues Verhalten lernen, ausprobieren und in ihren Alltag integrieren möchten
Ziele	<ul style="list-style-type: none">Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen StresserfahrungenStärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit StressbelastungenReduktion von physischen und psychischen Spannungszuständen
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">Vermittlung der drei Säulen des Stressmanagements (nach Kaluza)Erkennen persönlicher StressorenMöglichkeiten der Beeinflussung der StressverstärkerVermittlung und praktische Einübung einfacher palliativ-regenerativer Strategien zum Umgang mit eigenen Stressbelastungen

Stress und Entspannung: Resilienz – Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten

In schwierigen und unsicheren Zeiten psychisch und physisch gesund zu bleiben und gestärkt aus ihnen hervorzugehen ist für viele Mitarbeitende eine Herausforderung. Die psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, liefert einen großen Beitrag für jeden Einzelnen im Umgang mit Stressbelastungen. In dieser Lerneinheit werden den Mitarbeitenden Strategien vermittelt, um positiv, selbstbestimmt und psychisch gestärkt verschiedensten Anforderungen begegnen zu können.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenz - Resilienz▪ Bewältigung von akuten Stressbelastungen▪ Vermeidung negativer psychischer und physischer Folgen durch eine akute Krisensituation
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Sensibilisierung zur psychischen Gesundheit in belastenden Zeiten▪ Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen▪ Vermittlung von Wissen zu den 7 Säulen der Resilienz

Stress und Entspannung: Ausgeruht und fit zum Erfolg – so funktioniert gesunder Schlaf

Erlangen Sie einen Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf, denn gesunder Nachtschlaf ist die Leistungsquelle für den Tag! Gesunder Nachtschlaf ist kein Zufallsprodukt. Etwa 80 % der Schlafstörungen haben einfache Ursachen. Diese Lerneinheit hilft Ihnen einerseits dabei, zu einem erholsamen Schlaf zu finden und andererseits, Ihren Schlaf zu verstehen, damit Sie morgens mit neuen Kräften in den Tag starten können. Da Schlaf einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Bausteine ist, um Resilienz aufzubauen und gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist es umso wichtiger diesen zu verstehen und zu beherrschen.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen für gesunden Schlaf▪ Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Erhaltung von Gesundheit und Leistung sowie den Folgen von Schlafmangel▪ Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung des Schlafs▪ Erarbeiten dauerhafter individueller Lösungen für gesunden Schlaf
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Grundlagenwissen: den Schlaf verstehen – dann klappt es auch mit dem Schlafen gehen▪ Zusammenhänge zwischen Schlafdauer und Gewicht, Psyche, Leistung▪ Gesunder Schlaf will vorbereitet sein – Tipps & Tricks▪ So stärken Sie Ihre Gesundheit und Fitness durch eine gute Schlafhygiene▪ Einschlafübungen: richtig abschalten und ruhiger werden▪ Chronobiologie: biologische Rhythmen optimal nutzen▪ Das eigene Schlafprofil erstellen und daraus Maßnahmen ableiten▪ Umsetzungstipps für morgens, tagsüber und abends▪ Energievoll aufwachen ohne Wecker▪ So gelingt Power Napping, der Kraftschlaf in der Mittagspause▪ Für Business Traveller: Zeitumstellungen meistern, Jetlag mindern▪ Materialien und Übungen, die das Einschlafen erleichtern

Sucht: Always On – gesunder Umgang mit digitalen Medien

Das Gefühl, jederzeit erreichbar zu sein, kennen viele. Die negativen Auswirkungen von digitalen Medien auf die eigene Gesundheit und die damit verbundenen Verhaltenssüchte sind vielen überhaupt nicht bewusst. Digitale und agile Arbeitswelten fordern ein ausgereiftes Selbstmanagement, insbesondere am mobilen Arbeitsplatz.

Diese Lerneinheit sensibilisiert Mitarbeitende für einen bewussten und kontrollierten Umgang mit den digitalen Medien. Psychologische und physiologische Effekte von Suchtmitteln und Verhaltenssüchten werden dargestellt und Bewältigungsstrategien thematisiert.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der Mitarbeitenden aufgrund der Nutzung von digitalen Medien▪ Sensibilisierung für einen bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Sensibilisierung für Suchtgefahren und ihrer Verhütung▪ Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte der Verhaltenssüchte▪ Sensibilisierung für die Auswirkungen von digitalen Medien auf die Gesundheit

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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag▪ Prävention von Beschwerden durch einseitige Belastung▪ Stärkung der Gesundheit der Mitarbeitenden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Ganzheitliches Workout mit Übungen für den Arbeitsplatz<ul style="list-style-type: none">○ Übungen zum Ausgleich von Verspannungen○ Mobilisationsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit▪ Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Bewegung: „Bürofitness“

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass zu viel Sitzen zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen beitragen kann. Wer im Sitzen arbeitet, erkrankt zudem häufig am Muskel- und Bewegungsapparat. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine Trainingssequenz für die Mitarbeitenden in ihrem 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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden mit primär sitzender Tätigkeit
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag▪ Prävention von Beschwerden durch zu viel Sitzen▪ Stärkung der Gesundheit der Mitarbeitenden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Ganzheitliches Workout mit Übungen für den Arbeitsplatz<ul style="list-style-type: none">○ Übungen zum Ausgleich von Verspannungen○ Mobilisationsübungen zum Erhalt der Beweglichkeit○ Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

Bewegung: YOGA – am Arbeitsplatz

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 Sie Beschwerden vorbeugen. Diese webbasierte Praxiseinheit beinhaltet eine YOGA Trainingssequenz für die Mitarbeitenden, die auch im Nachgang in den Alltag jedes einzelnen 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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag▪ Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel, einseitige Belastung und Stress▪ Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeitenden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ YOGA-Übungen (Asanas) zur Kräftigung und Dehnung des Bewegungsapparates▪ Vorstellung und Einübung von YOGA Übungen für den Arbeitsplatz (Büro)▪ Zentrierende Atemübung

Bewegung: „Ich bin fit“ – Fitnessbaustein „Kraft“

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 Mitarbeitenden integriert werden können, um so präventiv muskuläre Dysbalancen zu verhindern.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag▪ Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel▪ Stärkung der Gesundheit der Mitarbeitenden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Workout-Übungen für den Arbeitsplatz▪ Einfache Kräftigungsübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen

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 von jedem Mitarbeitenden integriert werden können.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag▪ Prävention von Beschwerden durch Bewegungsmangel▪ Stärkung der Gesundheit der Mitarbeitenden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Workout-Übungen für den Arbeitsplatz▪ Einfache Dehnübungen zur Prävention muskulärer Dysbalancen und Entspannung verkürzter Muskulatur

Ernährung: Yogaübungen für eine bessere Verdauung

Eine gesunde Verdauung ist maßgeblich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden 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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Steigerung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit im Berufsalltag▪ Reduktion von verdauungsbedingten Beschwerden
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Grundlagen einer gesunden Verdauung▪ Was tun für eine gesunde Verdauung?<ul style="list-style-type: none">○ Trink- & Essverhalten○ ausgewogene Kost○ ausreichend Bewegung▪ Ausgewählte Yoga-Übungen zur Unterstützung des Verdauungsprozesses

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 Mittagsessen 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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ 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
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Grundlagen zur Postprandialen Somnolenz („Mittagstief“)▪ Entstehung und Möglichkeiten der Prävention▪ Gezielte Übungen am Arbeitsplatz, um den Stoffwechsel und die Verdauung zu aktivieren

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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ 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
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Theorievermittlung zur Wirkungsweise von Atemübungen auf Magen und Darm▪ Angeleitete Atemübungen▪ Richtige Bauchatmung▪ Kleine Atemübungen für zwischendurch

Stress und Entspannung: Phantasiereise für die tägliche Entspannung

Stress ist einer der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt. Viele Mitarbeitende 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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">Entspannung und ErholungStressabbauVerbesserte Vorstellungskraft/ Kreativitätgesteigerte Konzentrationsfähigkeit
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise von PhantasiereisenAngeleitete Phantasiereise mit allen SinnenTipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Stress und 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 Teilnehmenden sich gezielt körperlich und mental zu entspannen, indem verschiedene Muskelgruppen spürbar an- und wieder entspannt werden. Die Teilnehmenden 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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">Verbesserung der eigenen KörperwahrnehmungWiederherstellung des normalen GrundspannungszustandesAusgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise der PMEAngeleitete PME am SchreibtischTipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Stress und 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 sowie 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.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ Gelassener Umgang mit Stress▪ Steigerung der persönlichen Achtsamkeit▪ Steigerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Theorievermittlung zum Ablauf und zur Wirkweise von Achtsamkeitsübungen▪ Angeleitete Achtsamkeitsübungen▪ Tipps und Tricks für die Umsetzung im Berufsalltag

Sucht: 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 Teilnehmenden Möglichkeiten der Entkonditionierung anhand einer Sucht-Meditation kennen und erhalten Entscheidungshilfen, um persönliches Suchtverhalten nachhaltig zu verstehen und abzulegen.

Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Ziele	<ul style="list-style-type: none">▪ 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
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">▪ Entstehung und Zusammenhang von Gewohnheiten und Abhängigkeiten▪ Angeleitete Sucht-Meditation

Grundausrichtung SKOLAWORK

Die SKOLAWORK GmbH & Co. KG ist 2017 aus der seit 1987 existierenden SKOLAMED GmbH herausgegründet worden. SKOLAMED betreibt ab 2017 ausschließlich die bereits seit 1995 durchgeführten Führungskräfte-Check-ups sowie weitere medizinische Dienstleistungen. SKOLAWORK setzt die Tradition aus über 30 Jahren Erfahrung als führender, unabhängiger Anbieter von Dienstleistungen und Konzeptlösungen für das komplette betriebliche Gesundheitsmanagement fort.

Beratungs- und Steuerungsmaßnahmen in den Betrieben und auf die positive Beeinflussung des individuellen Verhaltens in beruflichen und privaten Lebenszusammenhängen aus. Gesundheit für den Einzelnen ist für SKOLAWORK die Balance aus seelischen, emotionalen, körperlichen, sozialen und geistigen Komponenten. Die Balance dieser Komponenten bildet die Grundlage für Lebensqualität, Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit zum Nutzen des Unternehmens und des Einzelnen. SKOLAWORK unterstützt mit ihren systematischen Dienstleistungen vor diesem Hintergrund alle die Unternehmen, die sich das Thema Gesundheit als Unternehmensziel gesetzt haben.

Zielsetzung SKOLAWORK

Ziel von SKOLAWORK ist der größtmögliche Nutzen und die höchstmögliche Zufriedenheit von Unternehmen und Individuum vor dem Hintergrund einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention. Dieses Ziel wird verfolgt durch Beratungsdienstleistungen und die konkrete Vermittlung und das Training aller erforderlichen theoretischen und praktischen Kenntnisse und Fertigkeiten der Gesundheitssteuerung. Zielsetzung ist immer eine ausgewogene betriebliche und individuelle Work - Life - Balance mit Hilfe der langfristigen Implementierung von sinnvollen Maßnahmen der Gesundheitsprävention. SKOLAWORK arbeitet grundsätzlich auf der Grundlage wissenschaftlich fundierter Methoden, betreibt selber - basierend auf eigenen Arbeitsergebnissen - Forschung und unterstützt Forschungsvorhaben, die der systematischen Gesundheitsprävention dienen.

Kundennutzen

Die SKOLAWORK-Dienstleistungen entsprechen höchsten Qualitätsstandards und tragen auf den verschiedensten Ebenen und Wegen dazu bei, die Wertschöpfung des betreuten Unternehmens zu erhöhen, indem sie die im Gesundheitsbereich liegenden Ressourcen fördern und in Wettbewerbsvorteile verwandeln. In der Arbeitswelt hat effektive Gesundheitsprävention als Unternehmensziel die Aufgabe, die brachliegenden Ressourcen aufzuzeigen und sinnvoll auszuschöpfen und eine ungestörte Produktion durch positive Einwirkung auf alle sie beeinflussende variablen Faktoren zu ermöglichen. Ziel ist es, Arbeitswelten und -zusammenhänge zu schaffen, die zugleich ein Höchstmaß an Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit freisetzen. Maßnahmen zur Gesundheitsprävention tragen neben dem ihnen eigenen und innewohnenden Nutzen entscheidend dazu bei, Fehlzeiten zu reduzieren, Krankheitstage zu senken, Motivation zu erhöhen, das Betriebsklima zu verbessern, Fluktuation zu verringern und die Identifikation der Mitarbeitenden mit dem Unternehmen zu stärken. Sie stellen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitspolitik im Wesentlichen Maßnahmen der Personalsteuerung, Personalpflege und Personalentwicklung dar. Im von SKOLA- WORK verstandenen Sinne sind Investitionen in die Gesundheitsprävention immer Investitionen in die Zukunft, die sich sowohl auf Unternehmensebene als auch auf individueller Ebene auszahlen.

Arbeitsweise

SKOLAWORK arbeitet mit Methoden und Maßnahmen, die sich sowohl an das Unternehmen als auch an das Individuum wenden. Dies geschieht mit der Zielsetzung einer effektiven und systematischen Lenkung der Gesundheitsprävention und aller sie beeinflussender Faktoren. Die Leistungen von SKOLAWORK richten sich entweder als Gesamtkonzept an das Unternehmen und / oder zielgruppenbezogen als Top-down-Strategie an die einzelnen Unternehmensebenen oder Unternehmensbereiche. Die Dienstleistungen der SKOLAWORK sind sowohl als kontinuierliche Betreuungsleistung als auch als Einzelmaßnahmen bzw. projektbezogen abrufbar. Den praktischen Maßnahmen ist dabei grundsätzlich eine ausführliche Analyse bzw. Diagnose vorgeschaltet. Neben der umfassenden Unternehmensberatung in allen Gesundheitsfragen als Gesundheitsconsulting arbeitet SKOLAWORK mit medizinischen Beratungs- und Betreuungsleistungen, Gesundheitsscreenings, Incentives, Gesundheits-Check-ups, Seminar-, Trainings- und Vortragstätigkeit sowie allen anderen wissenschaftlich fundierten Methoden, die der Zielerreichung Gesundheitsprävention dienen. Darüber hinaus betreibt SKOLAWORK dem Präventionsgedanken verpflichtete Gesundheitseinrichtungen und eine Klinik mit der Zielsetzung der

individuellen medizinischen Diagnostik, Gesundheitsberatung und Therapie. Alle Maßnahmen der SKOLAWORK beziehen im Sinne eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit grundsätzlich immer auch die private Lebenswelt in Theorie und Praxis ein.

Im Sinne einer interaktiven und integrativen Gesundheitsprävention betreibt SKOLAWORK neben dem eigenen interdisziplinären Netzwerk an Fachleuten, ein externes Netzwerk von Gesundheitsdienstleistungsangeboten, das es erlaubt, auch bei allen außerhalb der eigenen Tätigkeitsschwerpunkte liegenden Anfragen nach effektiver Gesundheitsprävention, entsprechende Lösungen anzubieten. Eine effektive Kommunikation mit den Kunden und innerhalb der Netzwerke wird durch kontinuierlichen Informationsaustausch und den Einsatz moderner interaktiver Medien gewährleistet.

Fachliche Qualifikation

SKOLAWORK beschäftigt ausschließlich ausgewiesene Fachleute - davon viele mit Mehrfachqualifikation - wie Fachärzte, Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler, Bewegungstherapeuten, Kommunikationsfachleute, Psychologen, Pädagogen, Consultants etc. Im Sinne eines fortlaufenden Qualifizierungsprozesses und der Einhaltung der definierten Qualitätsstandards trägt SKOLAWORK für die ständige Fortbildung ihrer Mitarbeitende Sorge. Damit wird gesichert, dass die SKOLAWORK-Dienstleistungen stets und überall auf dem gleich hohen Qualitätsniveau abrufbar sind.

Bedeutung der Mitarbeitende

Als Dienstleistungsunternehmen stellen die Mitarbeitende für SKOLAWORK die wichtigste Ressource dar. Aus diesem Grund wird größtmöglicher Wert auf Ausbildung, Qualifikation und Weiterbildung gelegt, an der sich SKOLAWORK aktiv beteiligt. Besonderen Stellenwert für SKOLAWORK hat die Teamfähigkeit und Servicebereitschaft ihrer Mitarbeitende. Flache Hierarchien und ein hohes Maß an gewünschter Eigeninitiative und Eigenverantwortlichkeit sind hierfür eine wesentliche Voraussetzung.

Gesellschaftlicher Kontext

Durch ihre Maßnahmen auf dem Gebiet der individuellen und betrieblichen Gesundheitssteuerung leistet SKOLAWORK mit ihrer Arbeit einen Beitrag zur gesundheitlichen Aufklärung, zum Gesundheitsbewusstsein und zur systematischen Gesundheitsprävention in der Gesellschaft.

Dies geschieht in dem Wissen, dass jede Investition in die Gesundheitsprävention inhaltlich und unter ökonomischen Gesichtspunkten eine Investition ist, die sich auszahlt.

Fachlicher Kontext

SKOLAWORK ist eingebunden in ein Netzwerk der Gesundheitsprävention verschiedenster Einrichtungen unterschiedlicher Fakultäten, die sich alle dem Ziel einer systematischen individuellen und betrieblichen Gesundheitssteuerung verschrieben haben. Darüber hinaus arbeitet SKOLAWORK mit anerkannten Fachleuten und Kapazitäten zusammen, die dem Unternehmen entweder in der konkreten Arbeit vor Ort oder in beratender Funktion zur Seite stehen. Diese Kompetenz ist in einem Gremium gebündelt, das die Arbeit der SKOLAWORK kontinuierlich fachlich begleitet.

Forschung, Ausbildung, Lehre

Im Rahmen ihrer Tätigkeit führt die SKOLAWORK eigene Forschungsarbeiten sowie Ausbildungs- und Lehrtätigkeiten durch. Diese Aktivitäten sind in der Petersberger - Akademie gebündelt. Die SKOLAWORK-Fachleute stehen auf Wunsch auch extern als Dozenten zur Verfügung.

Publikationen

Die Arbeitsergebnisse der SKOLAWORK werden auf den verschiedensten Wegen publiziert und damit zum allgemeinen Nutzen der breiten und der Fachöffentlichkeit zugänglich gemacht.

MSzert

Z E R T I F I K A T

Die MSzert GESELLSCHAFT ZUR
ZERTIFIZIERUNG VON MANagementsYSTEMEN,
PERSONALZERTIFIZIERUNGEN UND
BEGUTACHTUNG VON TECHNISCHEM SYSTEMEN MBH
bescheinigt hiermit,

dass das Unternehmen

SKOLAWORK

SKOLAWORK GmbH & Co. KG
Rheinallee 10-11, 53639 Königswinter

für den Geltungsbereich:

**Planung und Durchführung von Dienstleistungen im Bereich des betrieblichen
Gesundheitsmanagements (Beratung, Seminare, Gesundheitstage,
Lehrgang etc.)**

Ein Qualitätsmanagementsystem eingeführt hat und anwendet.
Durch ein Audit, Auditberichtsnummer 18-00885, wurde der Nachweis erbracht,
dass die Anforderungen der

DIN EN ISO 9001:2015

erfüllt sind.

Zertifikats-ID: QM 180808-00885

Dieses Zertifikat ist gültig von: 08.08.2018

Dieses Zertifikat ist gültig bis: 07.08.2021

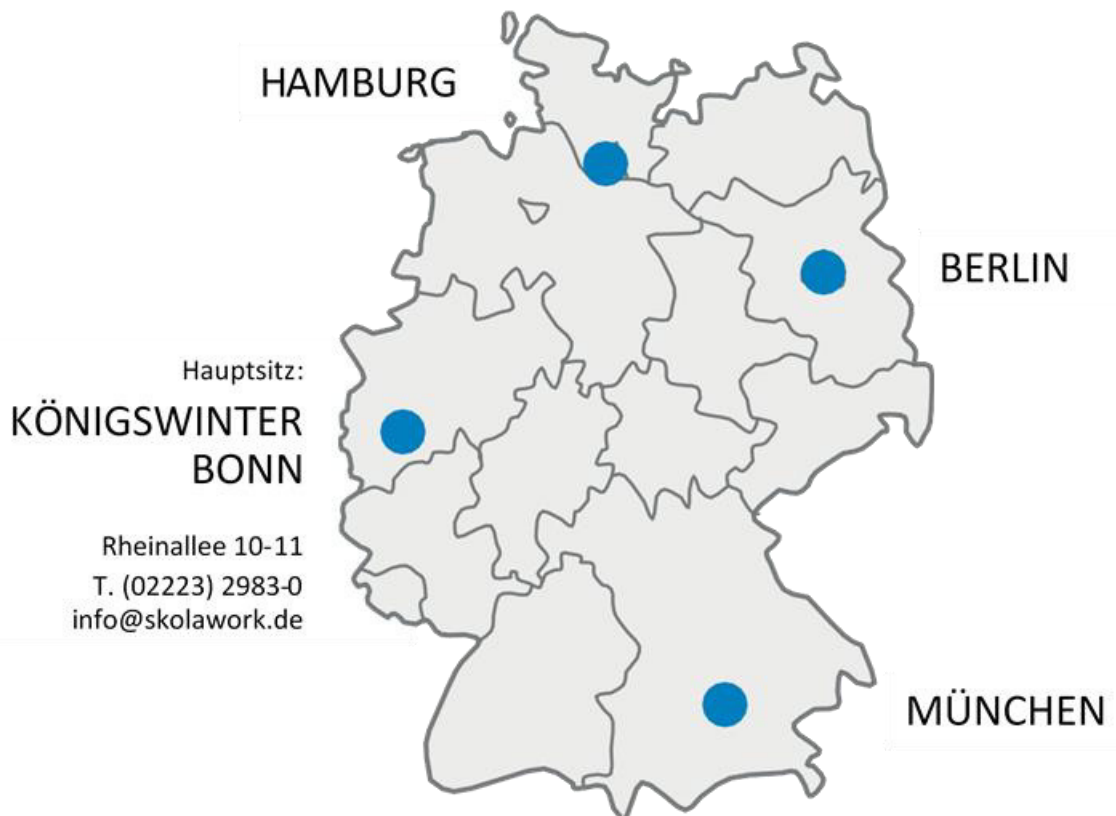
Rehlingen-Siersburg, den 08.08.2018



Zertifizierungsstelle der MSzert GmbH



Standorte



Qualifikationen

Schwerpunkt/ Bereich	Qualifikationen im SKOLAWORK-Team (nach §20 SGB V)
Beratung	Berufs- bzw. Studienabschlüsse in Public Health bzw. Betriebliche Gesundheitsförderung mit den Bereichen Organisationsentwicklung, Organisationsberatung sowie Prozess- und Projektmanagement
Führung	Psychologe/in, Pädagoge/in, Gesundheitswissenschaftler/in, Arzt/Ärztin
Bewegung	Sportwissenschaftler/in, Sport- und Gymnastiklehrer/in, Arzt/Ärztin
Ernährung	Oecotrophologe/in, Ernährungswissenschaftler/in
Stress/ Entspannung	Psychologe/in, Pädagoge/in, Gesundheitswissenschaftler/in, Sportwissenschaftler/in, Sport- und Gymnastiklehrer/in, Physiotherapeut/in
Sucht	Psychologe/in, Pädagoge/in, Gesundheitswissenschaftler/in

Dienstleistungen

- Gesundheitsconsulting – BGM-Beratung für Unternehmen
- Gesundheitspotentialanalysen für Unternehmen
- Beratung zur Finanzierung von Gesundheitsmaßnahmen
- Mitarbeiterbefragung - Work-Health-Monitor
- Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen
- BGM-Prozessbegleitung
- BGM-Evaluation
- BGM-Qualifizierung
- BEM im BGM-Prozess
- Führungskräfte-seminare und -vorträge
- Mitarbeiter-seminare und -vorträge
- Stressprävention und -reduktion
- Gesundheitsaktionen für Mitarbeitende: Gesundheitsscreenings, Gesundheitstage, mobile Mitarbeitende-Check-ups
- Workshops und Fortbildungsmaßnahmen für Personalbereiche
- Petersberger Akademie – bundesweit stattfindende Seminare zu allen Schwerpunktthemen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Gesundheitskongress Health onTop
- Digitales BGM
- BGM Web-Seminare

Sicherheit und Schutz Ihrer Daten

Wir betrachten es als unsere vorrangige Aufgabe, die Vertraulichkeit der von Ihnen bereitgestellten personenbezogenen Daten zu wahren und diese vor unbefugten Zugriffen zu schützen. Deshalb wenden wir äußerste Sorgfalt und modernste Sicherheitsstandards an, um einen maximalen Schutz Ihrer personenbezogenen Daten zu gewährleisten. Weitere Informationen zu unseren AGB finden sie auf unserer Homepage.


Ihre Ansprechpartner



Beratung Digitaler Gesundheitstag

Björn Schlüter

Leiter Betriebliches Gesundheitsmanagement

 (02223) 29 83-214


 schlueter@skolawork.de




Beratung Digitaler Gesundheitstag

Michael Treixler

Geschäftsführender Gesellschafter

 (02223) 29 83-0

 treixler@skolawork.de

SKOLAWORK

SKOLAWORK GmbH & Co. KG

Rheinallee 10 – 11

53639 Königswinter/Bonn

www.skolawork.de

info@skolawork.de

0049 (0)2223-2983-0