

Gesundheitsförderung (Beratung, Schulung, Workshop)

Die Themen in Stichpunkten....

- **Stressbewältigung**
- **Bewegung & Entspannung**
- **Schichtarbeit, gesunder Schlaf**
- **Rückengesundheit, Ergonomie, Arbeitsplatzbegehungen**
- **Raucherentwöhnung ...**
- **Gesundheitstag**

Typische Fragen eines Unternehmens

- *Ich habe eine Mitarbeiterin, die mit bestimmten Belastungssituationen nur schwer zurecht kommt. Können Sie mir hierbei helfen?*
- *Könnten Sie unsere Büroarbeitsplätze nach ergonomischen Prinzipien überprüfen?*
- *Was sind typische Ursachen für krankmachenden Stress und wie kann ich diese ausschalten? Bzw. wie kann ich krankmachenden Stress bei meinen Mitarbeitern frühzeitig erkennen?*
- *Wie sollte die Schichtarbeit am besten organisiert sein, um dauerhaft gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter zu haben?*
- *Wir haben zunehmende Fehlzeiten aufgrund von Rückenproblemen. Wie können wir die Gesundheit unserer Mitarbeiter stärken und Fehlzeiten zukünftig senken / vermeiden?*
- *Wir planen einen Gesundheitstag. Was können Sie uns zu medizinischen oder gesundheitsvorsorgenden Themen anbieten?*
- *Wie kann ich meine Mitarbeiter zu einem gesünderen Lebensstil motivieren?*
- *Bieten Sie Nichtraucherurse an?*
- *Ich brauche ein paar wenige, einfach und schnell durchzuführende Gymnastikübungen für Büroarbeitsplätze. Könnten Sie meiner Belegschaft diese beibringen?*

