

Angebote für Gesundheitstage

Mögliche Themen für Mitmach-Workshops

→ Gruppen bis zu 15 Personen, Dauer: 1,5 Std.

(1) Rückengesundheit: Schmerzen reduzieren, Wohlbefinden fördern!

80% der Bevölkerung haben schon einmal im Leben an Rückenschmerzen gelitten. 9 bis 28% davon leiden an chronischen Rückenschmerzen. Dies führt zu 10 bis 20 Mrd. Euro an jährlichen Kosten durch die direkte Schmerzbehandlung und den Arbeits- und Produktionsausfall. Doch was sind die Ursachen und was können Arbeitgeber und Arbeitnehmer dagegen tun? Diese Fragen werden wir zusammen klären. Im Workshop üben wir mit Ihnen zudem verschiedene Grundübungen für den Rücken ein und diskutieren psychologische und soziale Aspekte zur Schmerzreduktion und Förderung der Rückengesundheit.

(2) Stress handhaben im Alltag und Beruf: Ein Stressmanagementtraining

Stress führt nicht nur zu einer Verminderung der Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit der Beschäftigten, sondern macht auf Dauer krank. Was können Sie tun, um dieses Risiko zu reduzieren? In dem Training erarbeiten wir gemeinsam die wichtigsten biologischen und psychologischen Grundlagen zum Stress, so dass Sie **Stress besser verstehen**. Anschließend lernen Sie, durch verschiedene Übungen Ihre **Stresssymptome** besser zu **erkennen**. Zum Schluss diskutieren wir mit Ihnen Maßnahmen, um **Stress** nachhaltig zu **reduzieren**.

(3) Gelassen im Alltag: Ein Entspannungstraining

Immer mehr Beschäftigte geben an, durch Arbeit- und Privatleben gestresst zu sein. Sich bewusst Auszeiten zur Entspannung zu nehmen wird dementsprechend immer bedeutsamer. Doch funktioniert so etwas wie „Entspannung auf Knopfdruck“?! Im Workshop besprechen wir verschiedene Entspannungstechniken, wie das autogene Training, die progressive Muskelentspannung, verschiedene Achtsamkeitsübungen u.a., damit Sie die Strategie auswählen können, die am besten zu Ihnen passt. Zudem werden Sie am Beispiel der progressiven Muskelentspannung erste praktische Erfahrungen mit einer Entspannungstechnik sammeln, damit Sie langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.

(4) Ernährung

Was macht eine gesunde Ernährung aus? Zwischen fettarm, kohlenhydratarm, Steinzeitdiäten, Kalorienzählen, Veganismus und zig anderen Trends kann man sich schnell

überfordert fühlen. Doch was braucht der menschliche Körper wirklich, um fit, gesund und leistungsfähig zu bleiben? Innerhalb unseres Workshops besprechen wir die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und decken durch verschiedene praktische Übungen ein paar weit verbreitete Ernährungsmythen auf.

(5) Ergonomie

Viel Sitzen, dauerhaft auf einen Monitor starren, Lärm ausgesetzt sein...? Das sind nur ein paar Beispiele von Merkmalen eines ungünstig gestalteten Arbeitsplatzes. Doch was sind kritische auf die Ergonomie bezogene Arbeitsbedingungen, die potentiell zu einer körperlichen Fehlbelastung bei der Arbeit führen und welche Auswirkungen haben diese auf die Gesundheit? Und viel wichtiger: Welche Maßnahmen können Sie selbst ergreifen, um Ihre Gesundheit zu schützen? Dies und mehr besprechen wir mit Ihnen in unserem Workshop zur Ergonomie.

(6) Zeit- & Selbstmanagement

Immer mehr Aufgaben sollen innerhalb immer weniger Zeit erledigt werden und dabei sollen wir auch noch effizient und innovativ sein und beste Ergebnisse liefern. Ist das zu schaffen? Berichte der deutschen Krankenkassen zeigen, dass sich Arbeitnehmer in unserer Gesellschaft zunehmend gestresst fühlen und aufgrund von einer psychischen Dauerbelastung bei der Arbeit immer häufiger ausfallen. Doch wie können Beschäftigte dagegen steuern, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu schützen und was macht ein gutes Zeit- und Selbstmanagement aus? Dazu gibt es im Workshop einen kurzen theoretischen Input sowie spannende Übungen und Gruppendiskussionen.

(7) Burnout: Eine Modediagnose unserer Zeit?

Immer häufiger fallen Arbeitskräfte aufgrund von Burnout längerfristig aus. Doch was ist Burnout überhaupt, wie lässt es sich von der Depression abgrenzen und wodurch entsteht dieses Syndrom? Innerhalb unseres Workshops besprechen wir mit Ihnen Risikofaktoren für Burnout, sowie praktische Strategien, die Sie anwenden können, um Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken.

(8) Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz

Teamarbeit hat unzählige Vorteile, birgt jedoch auch Gefahren, wenn im Team Konflikte vorhanden sind oder im Extremfall sogar Personen gemobbt werden. Dies kann verheerende Folgen für die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Beschäftigten haben. In unserem Workshop besprechen wir mit Ihnen die wichtigsten theoretischen Grundlagen und erarbeiten gemeinsam die besten Strategien, um Konflikte am Arbeitsplatz zu lösen, Mobbing vorzubeugen und das Arbeitsklima zu verbessern.

(9) Suchtmittelmissbrauch am Arbeitsplatz: Anzeichen registrieren und richtig reagieren

Sucht und Suchtmittelmissbrauch sind Phänomene der Gesellschaft und damit auch des betrieblichen Alltags. Dies kann die Fehleranfälligkeit und Unfallgefahr am Arbeitsplatz um ein Vielfaches erhöhen und auch das Arbeitsklima in Teams deutlich verschlechtern. Doch wie sollte man damit umgehen, wenn der Verdacht besteht, dass Mitarbeiter unter dem Einfluss von Suchtmitteln arbeiten? Und welche Unterstützungsmöglichkeiten und Ansprechpartner gibt es für Betroffene? Dies und mehr besprechen wir mit Ihnen in unserem Workshop.

(10) Schichtarbeit und Gesundheit

Mit zunehmendem Wettbewerbsdruck steigt für viele Unternehmen die Notwendigkeit in Mehrschichtsystemen zu arbeiten. Einige dieser Schichtsysteme wirken sich mittel- und langfristig negativ auf die Gesundheit der Beschäftigten aus. Durch welche Maßnahmen können Beschäftigte selber dieser zusätzlichen Belastung infolge der Schichtarbeit entgegenwirken? Verschiedene Strategien besprechen wir mit Ihnen in unserem Workshop zur Schichtarbeit und Gesundheit.

(11) Work-Life-Balance: Zusammenspiel zwischen Arbeits- und Privatleben fördern

Damit Arbeitnehmer gesund und leistungsfähig sind, müssen deren Arbeits- und Privatleben gut miteinander harmonisieren. Das fehlende Zusammenspiel kann zu massiven Überlastungen und einer geringeren Arbeitszufriedenheit führen. Die wichtigsten theoretischen Grundlagen und praktischen Strategien zur besseren Vereinbarkeit von Arbeit und Beruf diskutieren wir mit Ihnen in unserem Workshop.