



<<Team- und Gruppentrainings für alle Mitarbeiter>>

Je mehr Gesundheitsangebote am Arbeitsplatz, desto zufriedener die Mitarbeiter. Nur bei den Angeboten hapert es – so ein Ergebnis einer Umfrage eines großen Versicherungsunternehmens. Die Verknüpfung von persönlichem Wohlbefinden UND positive Wirkung im Business ist mein zentrales Anliegen.

Das Ziel

Aktives Gesundheitsmanagement für Ihre Mitarbeiter mit dem Ziel die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern, die Motivation positiv zu beeinflussen und damit auch die Ausfall-/Fehlzeitenquote im Unternehmen positiv zu beeinflussen.

Die möglichen Wirkungen des Trainings

Für den Mitarbeiter	Für das Unternehmen
<ul style="list-style-type: none"> • Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung • Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit • Steigerung des Selbstbewusstseins 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwitzen mit Kollegen fördert das Teamfeeling und fördert die Zusammenarbeit • Arbeitnehmer sind belastbarer und gesünder • Senkung des Krankenstands und damit der Kosten • Höhere Identifikation mit dem Unternehmen • Positiver Marker für das Firmenimage

Die effektivsten Durchführungskriterien

Ich empfehle **verschiedene Zielgruppen**. Oft reagieren Mitarbeiter zurückhaltend, haben Ängste sich zu blamieren oder glauben Verlierer zu sein. Deshalb sind niedrig schwellige Angebote wichtig. Noch wichtiger ist eine hohe Sensibilität mit den Mitarbeitern. Schließlich gilt es die Freude an der Sache zu fördern und nicht Pokale zu gewinnen. Nur die Dauerhaftigkeit schafft Erfolg für den Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

Gruppengröße:	8 – 15 Mitarbeiter
Trainingsfrequenz:	Einmal wöchentlich 60 Minuten
Insgesamte Trainingsdauer:	8 Einheiten

Trainingsort & Kosten

Nach individueller Vereinbarung!