

AUSWAHL ANGEBOTE WOHLFÜHLER-AKADEMIE

Durch langjährige Kooperationen mit Krankenkassen- und Sozialpartnern und als Partner von RegioHealth Netzwerk, dem Unternehmensnetzwerk für betriebliche, kommunale und individuelle Gesundheitsförderung, bündeln wir Kompetenzen und Ressourcen zu ganzheitlichen **Lösungen und Angeboten für die interne und kommunale betriebliche Gesundheitsvorsorge.**

Bitte kreuzen Sie die Maßnahmen an, zu denen wir Ihnen weiterführende Informationen zu Inhalten, zeitlichen Rahmen und Kosten zukommen lassen dürfen.

Maßnahmenkatalog - eine kurze Übersicht

für die interne betriebliche Gesundheitsvorsorge

Datum	Ort	Unternehmen
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Teilnehmer/Ansprechpartner		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Enstpannung / Stressbewältigung

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| Workshop „Fit und entspannt im Homeoffice“ | <input type="checkbox"/> | Workshop „Sehtraining - Tipps und Übungen für Bildschirmarbeitsplätze“ | <input type="checkbox"/> |
| Impulsvorträge und Kurse (Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, MBSR und vieles mehr) | <input type="checkbox"/> | Workshop „Zeit - und Selbstmanagement“ | <input type="checkbox"/> |
| Workshop „Erholsamer Schlaf - durch Entspannung zu mehr Schaffenkraft“ | <input type="checkbox"/> | Kurse, Seminare und Workshops zur Burnout Prophylaxe | <input type="checkbox"/> |

Bewegung

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| Workshop „Arbeitsplatzergonomie“ | <input type="checkbox"/> | Impulsvorträge und Kurse (Rückenfitness, Nordic Walking, Aquafitness, Wirbelsäulegymnastic und vieles mehr) | <input type="checkbox"/> |
|----------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|

Ernährung

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| Workshop „Gesunde Ernährung im HomeOffice“ | <input type="checkbox"/> | Impulsvorträge und Kurse (Gesund essen und wohlfühlen, Ernährungsberatung und vieles mehr) | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--|--------------------------|

Physiotherapeutische Behandlungen und Massagen

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| Massagen am Arbeitsplatz | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|

Check ups

Individuelle Körper-Messung, Bioimpedanz-Analyse

Individuelle „Kraft- und Haltungstests“

Individuelle Gesundheitstests zu Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin

Arbeit und Gesundheit

Workshop „Gesunde Arbeitsorganisation - Effektiv und konzentriert arbeiten im HomeOffice“

Workshop „Selbstfürsorge in unserer Arbeitswelt“

Workshop „Gesunde Arbeitsorganisation“

Arbeit und Auszubildende

Workshop „Tipps zum gesunden Lernen für Auszubildende“

Workshop „Kommunikation im Azubi-Alltag“

Führungskräfte

Workshop „Gesundes Führen“

Workshop „Kommunikation und Gesprächsführung“

Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit für Unternehmen

Organisation und Moderation von Veranstaltungen, Seminaren, Konferenzen und Arbeitskreisen für Gesundheit

Mitarbeiterbefragungen

Entwicklung BGM-Jahresplan

Organisation interner Gesundheitswettbewerbe

Entwicklung BGM-Kommunikationsplan

Entwicklung und Betreuung überbetrieblicher Netzwerke

Kommunale Gesundheitsförderung

Beratung zu den Themen Kommunikation, Bürgerbeteiligung und Gesundheitsförderung

Struktur- und Prozessbegleitung

Organisation und Moderation von Veranstaltungen

Entwicklung und Betreuung überbetrieblicher Netzwerke

Die Wohlfühler Akademie

Ansprechpartner: Torsten Schlick

E-Mail: an@diwohlfuehler-akademie.de
Telefonnummer: 030-577 025 656

Kollwitzstraße 77
10435 Berlin

www.diwohlfuehler-akademie.de



RegioHealth Kommune

Ansprechpartner: Christian Lombardt

E-Mail: kommune@regio-health.de
Telefonnummer: 0173-3445510

Kollwitzstraße 77
10435 Berlin

www.regio-health.de



Die Wohlfühler Akademie und RegioHealth Kommune sind Unternehmensbereiche der Die Wohlfühler Betriebsgesellschaft mbH & Co.KG. Wir sind Teil von RegioHealth Network, einem Unternehmensnetzwerk für betriebliche, kommunale und individuelle Gesundheitsförderung. www.regiohealth.net

