



Produktblatt

Gesundheitsimpuls

Kurzvortrag mit nachhaltigem Mehrwert

Beschreibung

Gesundheit beginnt mit Wissen. Der Gesundheitsimpuls sensibilisiert Mitarbeitende und Führungskräfte für zentrale Gesundheitsthemen und vermittelt wissenschaftlich fundierte, alltagstaugliche Impulse zur Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit.

In einem interaktiven Vortrag erhalten die Teilnehmenden verständlich aufbereitete Informationen, praxisnahe Beispiele sowie konkrete Tipps, die unmittelbar in den Berufsalltag integriert werden können.

Der Gesundheitsimpuls eignet sich als Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung, als Programmpunkt eines Gesundheitstages oder als Auftakt einer langfristigen Zusammenarbeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Zielgruppe

ideal für

- kleine und mittlere Unternehmen
- öffentliche Einrichtungen
- Bildungseinrichtungen
- Gesundheitstage
- Teamtage
- Kick-off-Veranstaltungen

Das erwartet Sie

- verständlich statt wissenschaftlich kompliziert
- aktivierend statt Frontalvortrag
- praxisnah statt theoretisch
- konkrete Tipps für den Berufsalltag
- Zeit für Fragen und Austausch

Ziele

Nach dem Gesundheitsimpuls...

- verstehen Mitarbeitende die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Arbeitsalltag
- erkennen sie eigene Belastungsfaktoren früher
- erhalten sie praktische Strategien für den Alltag
- steigt das Gesundheitsbewusstsein im Unternehmen
- werden Mitarbeitende für gesundheitsförderliches Verhalten motiviert
- entsteht Interesse an weiterführenden Gesundheitsmaßnahmen

Kontakt



+49 176 778 62 889



hallo@monikagraesel.de



Reichenbach / Fils

So profitieren Unternehmen

- niedrigschwelliger Einstieg in Gesundheitsförderung
- sensibilisierte Mitarbeitende
- praxisnahe Impulse mit direktem Alltagsbezug
- motivierende und interaktive Wissensvermittlung
- positive Wahrnehmung des Arbeitgebers
- idealer Einstieg in weitere Gesundheitsmaßnahmen
-

Dauer

wahlweise

- 45 Minuten
- 60 Minuten
- 90 Minuten

Durchführung

- ✓ vor Ort
- ✓ online
- ✓ hybrid

Investition

- ab 300 €
- je nach Dauer, Teilnehmerzahl und Anfahrtsweg

Ideal Kombinierbar mit

- Gesundheitstagen
- Workshops
- Teamtagen
- Führungskräftebildungen
- Psychische Gesundheit kompakt (15h-Paket)
- Externer BGM-Begleitung

Ihr Mehrwert

Mit dem Gesundheitsimpuls erhalten Sie keinen klassischen Frontalvortrag, sondern einen praxisnahen Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung. Die Teilnehmenden werden aktiviert, für ihre eigene Gesundheit sensibilisiert und motiviert, erste gesundheitsförderliche Veränderungen im Arbeitsalltag umzusetzen. Gleichzeitig bietet der Vortrag Unternehmen einen idealen Ausgangspunkt für weiterführende Gesundheitsmaßnahmen und eine nachhaltige Gesundheitsstrategie.



Produktblatt

Gesundheitsimpuls

Kurzvortrag mit nachhaltigem Mehrwert

Basisvorträge

Mental gesund im Arbeitsalltag

Psychische Gesundheit verstehen und stärken

- Was bedeutet psychische Gesundheit?
- Stress frühzeitig erkennen
- Warnsignale ernst nehmen
- persönliche Ressourcen stärken
- kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Gesund führen

Gesunde Führung in der modernen Arbeitswelt

- Einfluss der Führung auf Gesundheit
- psychische Belastungen erkennen
- wertschätzende Kommunikation
- gesunde Unternehmenskultur
- Handlungsmöglichkeiten für Führungskräfte

Fit im Büro

Bewegung, Ergonomie und Energie im Arbeitsalltag

- Bewegungsmangel verstehen
- ergonomisches Arbeiten
- Nacken- und Rückenbeschwerden vorbeugen
- aktive Pausen
- einfache Übungen für den Arbeitsplatz

Individuelle Vortragsthemen

Neben den Standardvorträgen können individuelle Vorträge passend zu Ihrem Unternehmen entwickelt werden.

Mögliche Themen:

- Resilienz
- Stressmanagement
- Entspannung
- Schlaf und Regeneration
- Neurodiversität
- Kommunikation
- Selbstfürsorge
- Homeoffice
- Gesundheitskompetenz
- Atemtechniken
- Achtsamkeit
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- oder weitere Themen nach individueller Absprache