

Web- Vorträge

für MitarbeiterInnen

Fit im Office – Der gesunde Rücken

Gesundheit ist Herzenssache

**Gesundheit in
Bewegung – Ausdauer**

**Gesunde Ernährung im
Berufsalltag**

Leistungsfähigkeit steigern

Nachhaltige Gewichtskontrolle

**Das gesunde
Stressmanagement**

Resilienz

Ausgeruht & fit zum Erfolg

**Gesunder Umgang mit
digitalen Medien**



Web-Vorträge Bewegung

Fit im Office – Der gesunde Rücken



Gesundheitsförderliche Bewegung

Rückenschmerzen am Arbeitsplatz sind keine Seltenheit, insbesondere bei MitarbeiterInnen am Bildschirmarbeitsplatz stellen Rückenschmerzen eine echte Einschränkung der Leistungsfähigkeit dar. Damit es nicht zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und möglichen Folgeschäden kommt, sollten Belastungen im Büro nicht unterschätzt werden. Den Teilnehmern/ Teilnehmerinnen werden in der Lerneinheit Ursachen und Entstehung von Rückenschmerz am Bildschirmarbeitsplatz vermittelt. Dabei werden ergonomische Grundkenntnisse und präventive Maßnahmen und Übungen genauer betrachtet, sodass die Handlungskompetenz im Alltag gefördert und Beschwerden gelindert werden können.

Ziele

- Verständnis für die Entstehung von Rückenschmerzen am Bildschirmarbeitsplatz
- Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie am Arbeitsplatz
- Nachhaltige Integration von rückergeordneten Verhaltensweisen am Schreibtisch in den Arbeitsalltag

Inhalte

- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung von Rückenbeschwerden im Office
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Maßnahmen zur Integration des Gelernten in den Alltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen am Bildschirmarbeitsplatz

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Bewegung

Gesundheit ist Herzessache



Laut WHO ist Bewegungsmangel der Risikofaktor Nummer eins bei der Entstehung von Zivilisationserkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, etc.). Die Lerneinheit soll neben der Vermittlung von Lust und Freude an Bewegung ebenfalls für die Notwendigkeit der Bewegung zur Gesunderhaltung sensibilisieren. Es geht nicht nur um Sport, sondern insbesondere auch darum, die Bewegung im Alltag zu erhöhen. Ein bewegter und aktiver Lebensstil fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden. Die TeilnehmerInnen erhalten Handlungsempfehlungen für einen bewegten und gesundheitsförderlichen Alltag.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskelskelettsystems)

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen
- Richtige Intensität und Umfang für gesundheitsförderliche Bewegung
- Tipps für einen persönlichen Trainingsplan zur Stärkung Gesundheit und für ein verbessertes Wohlbefinden

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Bewegung

Gesundheit in Bewegung - Ausdauer



Richtiges Ausdauertraining bedeutet, die Grundlagen für ein richtiges Training zu kennen und zu beherrschen. Die Lerneinheit soll Lust und Freude an Bewegung in jeglicher Form vermitteln und gleichzeitig die Bedeutung einer guten Ausdauer und Fitness herausstellen. Ausdauertraining steigert unsere Fitness und hat Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Neben der verbesserten Ausdauerleistungsfähigkeit wird der Fett- und Zuckerstoffwechsel angekurbelt, Stresshormone werden abgebaut und die allgemeine Belastbarkeit und Stresstoleranz steigt.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Ausdauertraining
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Eigene Gesundheitsziele im Alltag umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Was bedeutet Ausdauertraining? - Stoffwechselphysiologische Grundlagen
- Geeignete Sportarten
- Wie trainiere ich Ausdauer – Das richtige Tempo, Trainingsdauer und der richtige Puls
- Entwicklung eines persönlichen Trainingsplans
- Der „Innere Schweinehund“

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min





Web-Vorträge Ernährung

Gesunde Ernährung im Berufsalltag



Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. In dieser Lerneinheit werden die Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Die TeilnehmerInnen erlangen Entscheidungskompetenz, die ihnen zu einem verantwortungsvollen und genussvollen Ernährungsverhalten verhilft. Neben dem Erkennen von Zusammenhängen zwischen ungesunder Ernährung und Zivilisationskrankheiten sollen vor allem auch die eigenen Ernährungsgewohnheiten im Berufsalltag kritisch beleuchtet und hinterfragt werden. Ungünstige Gewohnheiten sollen erkannt und mithilfe von Tipps und Tricks durch gesündere Alternativen ersetzt werden.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag

Inhalte

- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Information zu einem bedarfsgerechten Ernährungsstil:
 - Trinkverhalten
 - Speisenzusammensetzung
 - Vitaminversorgung
 - Mikro- & Makronährstoffe
- Tipps und Tricks zur Umsetzung einer gesunden Ernährung im Berufsalltag

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 45 min





Web-Vorträge Ernährung

Leistungsfähigkeit steigern



Warum gesunde Ernährung so wichtig ist

Eine gesunde Ernährungsweise verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns und wirkt präventiv gegen physische, psychische und neurologische Krankheiten. In der Lerneinheit werden den TeilnehmerInnen die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sowie die Auswirkung dieser auf die eigene Leistungsfähigkeit vermittelt. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Wirkweise der Kohlenhydrate, dem richtigen Trinkverhalten und der optimalen Nahrungsaufnahme im Tagesverlauf. Die eigenen Ernährungsgewohnheiten sollen kritisch hinterfragt und durch gesündere Alternativen ersetzt werden, sodass eine nachhaltige Integration in den Berufsalltag und eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie des Wohlbefindens angestrebt werden kann.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Steigerung der Leistungsfähigkeit durch eine gesunde Ernährung im Berufsalltag
- Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag

Inhalte

- Information zu einer gesundheits-/leistungsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunden Ernährungsverhaltens
- Bedeutung und Wirkweise der Kohlenhydrate
- Sinnvolle Nahrungsaufnahme im Tagesverlauf
- Richtiges Trinkverhalten
- Hilfestellung zur Umsetzung der Empfehlungen im Berufsalltag

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Ernährung

Nachhaltige Gewichtskontrolle



Der Weg zu einer ausgewogenen Energiebilanz

Falsches Essverhalten und Bewegungsmangel führen zu einer unausgewogenen Energiebilanz, die in direktem Zusammenhang mit Übergewicht steht. Die Energiebilanz setzt sich aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen und ist abhängig von Alter, Größe, Geschlecht, Gewicht, Muskelmasse und Aktivitäten. In dieser Lerneinheit werden die Grundlagen der Energiebilanz sowie der Stoffwechsellagen und die Bedeutung dieser für das Körpergewicht erklärt. Die MitarbeiterInnen werden dazu befähigt, antrainierte Verhaltensmuster bei ihrer Lebensmittelauswahl zu identifizieren und erhalten neben Tipps und Tricks, Hilfestellung, um nachhaltig das Erlernte in ihrem Ernährungsverhalten umsetzen zu können.

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 45 min

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Integration einer gesunden Ernährungsweise in den Berufsalltag
- Eine nachhaltig ausgewogene Energiebilanz

Inhalte

- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Bedeutung der Energiebilanz für das Körpergewicht
- Welcher Stoffwechsellagen bin ich?
- Tipps und Tricks auf dem Weg zu einem kalorienbewussten Ernährungsverhalten
- Hilfestellung zur nachhaltigen Umsetzung
- Identifikation von antrainierten Verhaltensmustern bei der Lebensmittelauswahl



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Stress & Entspannung

Das gesunde Stressmanagement



Stressmanagement und Handlungsempfehlungen

Diese Lerneinheit richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die ihre Regeneration, Entspannungsfähigkeit und Stresstoleranz aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen lernen, ausprobieren und integrieren möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema „Stress“ umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung lernen die TeilnehmerInnen einfache Methoden zur „Soforthilfe“ im Alltag kennen und stärken ihre psychosoziale Resilienz. Die tiefere Analyse von Stressoren und stressverstärkenden Gedanken sowie Handlungsmustern ist maßgeblich für eine langfristige Stressregulation und eine ausgeglichene Lebensführung.

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Reduktion von physischen und psychischen Spannungszuständen

Inhalte

- Vermittlung der drei Säulen des Stressmanagements (nach Kaluza)
- Erkennen persönlicher Stressoren
- Möglichkeiten der Beeinflussung der Stressverstärker
- Vermittlung und praktische Einübung einfacher palliativ-regenerativer Strategien zum Umgang mit eigenen Stressbelastungen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Vorträge Stress & Entspannung

Resilienz



Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten

In schwierigen und unsicheren Zeiten psychisch und physisch gesund zu bleiben und gestärkt aus ihnen hervorzugehen, ist für viele Mitarbeitende eine Herausforderung. Die psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, liefert einen großen Beitrag für jeden Einzelnen im Umgang mit Stressbelastungen. In dieser Lerneinheit werden den MitarbeiterInnen Strategien vermittelt, um positiv, selbstbestimmt und psychisch gestärkt verschiedensten Anforderungen begegnen zu können.

Ziele

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenz - Resilienz
- Bewältigung von akuten Stressbelastungen
- Vermeidung negativer psychischer und physischer Folgen durch eine akute Krisensituation

Inhalte

- Sensibilisierung zur psychischen Gesundheit in belastenden Zeiten
- Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen
- Vermittlung von Wissen zu den 7 Säulen der Resilienz

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
ca. 45 min





Web-Vorträge Stress & Entspannung

Ausgeruht & fit zum Erfolg



So funktioniert gesunder Schlaf

Schlafen gehört zu unserem Alltag und nimmt genauso so viel Einfluss auf unsere Gesundheit wie Essen, Trinken und ausreichende Bewegung. Erlangen Sie einen Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf. Etwa 80 % der Schlafstörungen haben einfache Ursachen. Dieser Web-Vortrag hilft einerseits dabei, zu einem erholsamen Schlaf zu finden und andererseits dabei, Schlaf zu verstehen, damit morgens mit neuen Kräften in den Tag gestartet werden kann.

Ziele

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen für gesunden Schlaf
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Erhaltung von Gesundheit und Leistung sowie den Folgen von Schlafmangel
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung des Schlafs

Inhalte

- Grundlagenwissen: den Schlaf verstehen – dann klappt es auch mit dem Schlafengehen
- Zusammenhänge zwischen Schlafdauer und Gewicht, Psyche, Leistung
- Gesunder Schlaf will vorbereitet sein – Tipps & Tricks

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min





Web-Vorträge Sucht

Gesunder Umgang mit digitalen Medien



Always Online

Das Gefühl, jederzeit erreichbar zu sein, kennen viele. Die negativen Auswirkungen von digitalen Medien auf die eigene Gesundheit und die damit verbundenen Verhaltenssuchte sind vielen überhaupt nicht bewusst. Digitale und agile Arbeitswelten fordern ein ausgereiftes Selbstmanagement, insbesondere am mobilen Arbeitsplatz. Diese Lerneinheit sensibilisiert MitarbeiterInnen für einen bewussten und kontrollierten Umgang mit den digitalen Medien. Psychologische und physiologische Effekte von Suchtmitteln und Verhaltenssuchten werden dargestellt und Bewältigungsstrategien thematisiert.

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen aufgrund der Nutzung von digitalen Medien
- Sensibilisierung für einen bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Medien

Inhalte

- Sensibilisierung für Suchtgefahren und ihrer Verhütung
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte der Verhaltenssuchte
- Sensibilisierung für die Auswirkungen von digitalen Medien auf die Gesundheit

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

ca. 45 min

