
BGF-Aktiv-Seminar für Multiplikatoren zu psychosozialen Übungs- / Präventionsprogrammen

Aktiv-Seminar für Multiplikatoren in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

Zielgruppe m / w:

Betriebliche Multiplikatoren (z. B. Personalisten, BGM-Beauftragte, Personalrat, Gleichstellungs- und Schwerbehindertenbeauftragte oder Mitarbeitende, die Gesundheitsangebote in ihrer Organisationen durchführen), die einen aktiven Einblick in wissenschaftlich fundierte betriebliche Übungs- und Präventionsprogramme in den Bereichen Entspannung / Stressprävention (1. Tag), Bewegungsförderung (2. Tag) und Konzentrations- und Gedächtnistraining (3. Tag) erhalten möchten.

Ziel der Schulung

Die Teilnehmenden

- lernen vielfältige betriebliche Übungen zur psychosozialen Gesundheitsförderung von Mitarbeitenden kennen und praktisch zu erproben
- können diese anschließend - hinsichtlich der Einführung in Ihrer Organisation in deren Bedeutung und Wirkung - qualifiziert einschätzen oder selbst in ihrer Behörde umsetzen.

Zentrale Übungsthemen, wie die Aktive Pause, verschiedene Entspannungstechniken oder Konzentrations- und Gedächtnisübungen genießen in der Regel hohe Teilnehmerquoten. Die Übungen stärken das persönliche Gesundheitsverhalten der Mitarbeitenden und tragen zur wirksamen Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei.

Themen / Inhalte der Multiplikatoren-Schulung:

„Relax-Fit-Programm“ (1. Tag)

Dieses Programm fördert die Entspannung, Resilienz und Stressreduzierung z. B. mit folgenden Übungen:

- Anamnese: Screenings und Stresstest
- körperliche Entspannungsübungen (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga)
- Achtsamkeitsübungen, Atem- und Meditationsübungen
- Körper- / Fantasiereisen
- Formen der Eigenmassage
- Entspannungsfördernde Techniken
- Übungen zum Umgang mit negativen Emotionen
- Kognitive Stressbewältigungs-Übungen
- Powernapping, Augengymnastik.

„Bewegungs-Coach-Programm: Aktive Pause“ (2. Tag)

Hier wird die Bewegungs-, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Mitarbeitenden z. B. mit folgenden Übungen gestärkt:

- Isometrische Übungen, dynamische und statische Übungen
- Mobilisation / Kräftigung / Stärkung
- Dehnung und Entspannung

- Gleichgewichtstraining
- Übungen mit dem Thera-Band
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

„BrainFit - Programm“ (3. Tag)

BrainFit-Übungen mobilisieren und aktivieren die geistige Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden:

- Übungen zur Förderung der Konzentrationsleistung, zur Verarbeitungsgeschwindigkeit und zur Merkfähigkeit des Gehirns (gerade auch bei Ermüdungserscheinungen)
- Koordinationsübungen zur Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Ernährungs- und Regenerationstipps zur Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Methodik:

Wissensvermittlung in Theorie und Praxis, intensive praktische Vermittlung eines breiten Übungsrepertoires, begleitende Handouts / Übungskataloge, Austausch, Kleingruppenarbeit

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und eine Übungsmatte mitbringen.

Termin / Ort - Nr.: 22.-24. September 2021 / Leipzig - **4751**

Seminarpreis: 1.180,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Dokumentation und Tagungspauschale)

Frühbucherpreis: 1.080,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 28.07.2021)

Leitung: Dipl.-Gesundheitssoziologin (BDS) Sigrid Meihack-Jung, Jung Team – Personal & Gesundheit Personaltrainer