

Entspannung und Bewegung im Arbeitsalltag

Viele Erwerbstätige verbringen heute einen grossen Teil ihrer Arbeitszeit sitzend oder mit sich wiederholenden Bewegungen. Diese Mitarbeitenden sind gefordert, Möglichkeiten für regelmässige Bewegung in ihren (Arbeits-)Alltag einzuplanen. Körperliche Bewegung und Entspannung bauen Stress ab. Sie sind ein gesunder Gegenpol zu Reizüberflutung und einem gesteigerten Lebenstempo.

Inhalte

- aktuelle Bewegungsempfehlungen
- praktische Übungen für Bewegung im Arbeitsalltag und in den Pausen
- Informationen und Methoden zu Entspannung
- praktische Tipps für eine entspannte Grundhaltung
- Vermittlung von Konzentrationstechniken

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

Dauer

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

Teilnehmende

mindestens 8 und maximal 16 Mitarbeitende

Kosten

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder zepra@sg.ch.

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Weitere Angebote finden Sie auf www.zepra.info

Rubrik «Arbeitswelt» | Unterrubrik «Angebote»

