



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter für ein zukunftsorientiertes Unternehmen.

Für viele Unternehmen sind wirksame Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Beginn eines umfassenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Je nach Wunsch und Bedarf bieten wir eine Vielzahl von Vorträgen, Seminaren, Workshops und Kursen. Wir beraten Sie gern bei der Auswahl von passgenauen Maßnahmen und wirken bei deren Umsetzung in Ihrem Unternehmen mit.

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Gesundheit und Bewegung
- Gesundheitsgerechte Ernährung und Verpflegung
- Stressmanagement
- Gesundheits- und leistungsförderliche Pausengestaltung
- Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung
- Tätigkeitsbezogenes Augen- und Sehtraining

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

UNSERE LEISTUNGEN IM DETAIL:

Gesundheit und Bewegung

Mehr Bewegung im Alltag als Investition in die persönliche Gesundheit. Denn mit den richtigen Maßnahmen halten Sie sich nicht nur fit und schlank, sondern stärken auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

- Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining
- Gesundheitsorientiertes Kraft- und Koordinations-training
- Gesundheit durch Bewegung
- Muskelfunktionsdiagnostik

Gesundheitsgerechte Ernährung und Verpflegung

Eine gesunde Ernährung trägt neben ausreichender Bewegung entscheidend zur persönlichen Gesundheit bei und hilft Krankheiten wie beispielsweise Diabetes zu vermeiden.

- Gesunde Ernährung

Stressmanagement

Bitte nicht stören! Lernen Sie geeignete Strategien und Methoden kennen, um dem alltäglichen Stress in Zukunft gelassener gegenüberzutreten.

- Entspannungsmethoden
- Multimodales Stressmanagement
- Stressberatung und individuelles Stressprofil mittels Stress- und Coping-Inventar (SCI)



Gesundheits- und leistungsförderliche Pausengestaltung

Ob Kurzentspannung, Lockerungsübungen oder Mittagessen – wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch effektive Pausen erhalten.

- Bewegte Pause
- Ernährung im beruflichen Kontext

Gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung

Verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen mit dem Ziel, Ihre individuelle als auch die unternehmerische Gesundheitskompetenz zu steigern.

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Analyse von Arbeitsbelastungen mittels Leitmerkmalmethode
- Lastenhandhabung am Arbeitsplatz

Tätigkeitsbezogenes Augen- und Sehtraining

Die Augen brennen, sind müde und gereizt? Wir zeigen Ihnen einfache Augenübungen, ideal geeignet für kurze visuelle Bildschirmpausen.

- Augentraining
- Augenentspannung



Diese Leistung wird angeboten von:

ias Aktiengesellschaft
Askanischer Platz 1
10963 Berlin
Telefon 030 820015-800
ias.vertrieb@ias-gruppe.de
www.ias-gruppe.de

ias health & safety GmbH
Westendstraße 199
80686 München
Telefon 0800 369-1007
ihs.vertrieb@ias-gruppe.de
www.ias-health-safety.de

Bildnachweise:
Titelfoto: Shutterstock | fizkes,
Rückseite: Thinkstock | Andres Rodriguez