

Vorteile für Mitarbeitende

- Vor Ort im Unternehmen oder virtuell möglich
- Zeitlich flexibel, passt zum Arbeitsalltag
- Arbeitsplatznahe Tipps und Tricks
- Informationen auf den Punkt
- Einfache Übungen und wertvolle Tipps
- Fachexperten der Salus BKK stehen auch danach als Ansprechpartner zur Verfügung
- Begleitmaterial online oder analog

Vorteile für das Unternehmen

- Kostenfreies Angebot
- Geringer Zeitaufwand für Planung und Umsetzung
- Angebote durch qualifizierte Fachexperten
- Leicht organisierbar, einfach zu kommunizieren
- Einfach umsetzbare Tipps zur Steigerung der Leistung und Wettbewerbsfähigkeit
- Gute Einbindung in ein bestehendes Qualifizierungskonzept
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Ein persönlicher und kompetenter Ansprechpartner für jeden Bereich

 Mehr dazu auch online auf:
salus-bkk.de/bgm

Salus BKK
Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg
www.salus-bkk.de

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Seminare & Workshops

Vortragsangebote der Salus BKK
für einen gesunden Arbeitsalltag





Unsere Vorträge (Dauer jeweils 45 min.)

- **Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz und zu Hause**
Informationen zu einer gesunden, leistungsfördernden und leckeren Ernährungsweise mit Informationen z. B. zum Teeküchen-Kochen, Energielieferanten, 5 am Tag oder „Meal Prep“. Hintergrundwissen zu verschiedenen Ernährungsansätzen und vielfältige Tipps und Tricks.
- **Gesunder Rücken**
Nach wie vor ist Sitzen die Ursache Nummer eins für Krankschreibungen in Deutschland. In einem buchstäblich bewegenden Vortrag erfahren die Mitarbeitenden alles über die Vorbeugung, über rückengesundes Verhalten am Arbeitsplatz und über einfache und wirksame Übungen zum Lockern verspannter Muskulatur.
- **Stress**
Immer schneller, immer mehr, immer weniger Zeit für mich? Ständiger Stress hat Auswirkungen auf Seele und Körper. Wie Ihr Team effektiver und produktiver arbeitet und dabei die seelische Balance nicht verliert, erfahren Sie hier in Kombination aus Hintergrundwissen mit effektiven und schnell zu erlernenden Kurzentspannungspausen.
- **Sucht**
Bei der betrieblichen Suchtprävention wird der Umgang mit Alkohol, Drogen und Medikamenten im Unternehmen zum Thema gemacht. Aber auch die Bereiche Internetsucht, Rauchen oder Spielsucht können die Arbeitsfähigkeit eines Mitarbeitenden massiv beeinflussen. Somit wird er auch zum Thema in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Wir alle verbringen immer mehr Zeit unseres Lebens mit und bei der Arbeit. Fokussierter, kreativer, fitter und gelassener im Job und im Alltag – das wünschen sich immer mehr Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Was liegt da näher, als Arbeitsprozess und Gesundheitsangebote zu verknüpfen. Vor allem, da Gesundheitsthemen hier eine immer größer werdende Rolle spielen.

Die Vortragsangebote der Salus BKK decken die wichtigsten Gesundheitsthemen ab und bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein breites Spektrum an Hintergrundwissen und leicht umsetzbaren Tipps. In Kombination mit einfachen, praktischen Übungseinheiten vermitteln sie, wie leicht eine gesunde Lebensweise umgesetzt werden kann. Auch spezielle Angebote für Schichtarbeitende, besondere Zielgruppen wie Azubis oder Führungskräfte oder Spezialthemen wie „Rauchfreies Unternehmen“ sind möglich.

Die Vorträge können thematisch auf die Situation im Unternehmen angepasst und auf Wunsch in Präsenz in Ihrem Unternehmen oder digital durchgeführt werden. Voraussetzung für die digitale Teilnahme sind geeignete Medien, Zugriff auf gängige Meeting-Plattformen und eine stabile, schnelle Internetverbindung.