

# Coaching Gesundheitsverhalten



Regelmässige Bewegung, genug Erholung und eine ausgewogene Ernährung fördern das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Dieses persönliche Beratungsgespräch sensibilisiert die Teilnehmenden bezüglich ihrem Gesundheitsverhalten und gibt praxisorientierte Handlungsempfehlungen.

Anhand eines Gesundheitsfragebogens werden aktuelle Belastungen und Ressourcen erfragt. Darauf aufbauend wird im persönlichen Beratungsgespräch das momentane Gesundheitsverhalten besprochen und passende Handlungsempfehlungen aufgezeigt.

## Ziele

- Nutzen von regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und Work-Life-Balance kennen
- Optimierungsmöglichkeiten des persönlichen Gesundheitsverhaltens erkennen
- Konkrete Handlungsmassnahmen und Optimierungsmöglichkeiten erhalten

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Inhalte

- Gesundheitsverhalten hinsichtlich Bewegung, Ernährung und Stress analysieren (anhand Gesundheitsfragebogen)
- Auswertung und Besprechung der Ergebnisse
- Empfehlungen zur persönlichen Alltags-/Trainingsgestaltung, inkl. weiterführenden Informationen

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit  
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch