

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

Preise

0.5 Tag	CHF 1'990.-
1 Tag	CHF 3'250.-
2 Tage	CHF 5'750.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Anpassungen und Erweiterung der Inhalte werden nach Aufwand verrechnet.

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

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

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...)