

Konzentriert und leistungsfähig dank Bewegung



Der Arbeitsalltag stellt hohe Anforderungen an die kognitive Leistungsfähigkeit. Mit Bewegungspausen und regelmässiger Bewegung in der Freizeit kann die kognitive Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessert werden.

In diesem Workshop erkennen die Teilnehmenden die Wichtigkeit von bewegten Kurzpausen und von regelmässiger Bewegung im Alltag und wenden das Wissen an praktischen Beispielen an.

Ziele

- Nutzen von Kurzpausen hinsichtlich der Produktivität kennen
- Praktische Beispiele für Bewegungspausen lernen
- Integration von Bewegung im Arbeitsalltag und in der Freizeit

Leistung vivit

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

Inhalte

- Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit
- Praxisbeispiele für Bewegungspausen
- Umsetzungsplanung

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