

Konzentriert und leistungsfähig dank Bewegungspausen



Der Arbeitsalltag stellt täglich hohe Anforderungen an die kognitive Leistungsfähigkeit. Genauso wie der Körper kann die geistige Fitness mit einem regelmässigen Training verbessert werden. Dadurch verbessert sich die Leistung und Konzentration bei kopflastigen Arbeiten.

In diesem Workshop erkennen die Teilnehmenden die Wichtigkeit von regelmässigen, bewegten Kurzpausen und lernen auf praktische Weise in den Alltag integrierbare Bewegungsübungen kennen.

• •

Ziele

- Effekt von Kurzpausen und Bewegung kennenlernen
- Zusammenhang zwischen Bewegung und verbesserter Konzentration erkennen
- Praktische Beispiele für Bewegungspausen kennenlernen
- Integration von Bewegungspausen im Arbeitsalltag

Leistung vivit

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

Preise

| | |
|-------------|-------------|
| 1.5 Stunden | CHF 880.- |
| 2.5 Stunden | CHF 1'190.- |
| 0.5 Tag | CHF 1'890.- |

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.

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

- Nutzen von Kurzpausen
- 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...)