

Unterstützung bei Online-Gesundheitstagen

Digitale Aktionsmodule

Unterstützungsangebot

Sie möchten einen Online-Gesundheitstag gestalten und suchen hierzu Angebote? Die BGN/FSA GmbH unterstützt Sie gern mit verschiedenen digitalen Aktionsmodulen.

Es stehen verschiedene Themen zur Verfügung. Der zeitliche Umfang eines Moduls beträgt **45 bis 60min**. Aus dem unten angeführten Angebot können Sie **maximal 4** digitale Module auswählen. Diese werden in der Regel nacheinander durchgeführt. Eine Pause von mindestens 15 Minuten zwischen den Modulen ist zu berücksichtigen.

Bitte nutzen Sie bei Anfragen immer unser **Kontaktformular** unter www.bgn.de, Shortlink: 1475.

Für einen reibungslosen Ablauf prüfen Sie bitte die **technischen Anforderungen**. Diese stehen Ihnen als Download hier zu Verfügung: www.bgn.de, Shortlink: 1475.

Digitale Aktionsmodule

Rücken

- **Kurzworkshop Rückenfit am Arbeitsplatz**

Es werden Ihnen Tipps und Übungen zur Verringerung arbeitsbedingter Fehlbeanspruchungen vorgestellt. Hierbei können Sie unter folgenden Schwerpunktthemen wählen: Lastenhandhabung (Heben und Tragen), stehende Tätigkeit, sitzende Tätigkeit und Ausgleich am Arbeitsplatz (Ausgleichsübungen)

- **1, 2 oder 3 – Spiel zum Thema Rücken**

Spielerisch wird durch interessante Fragen das Wissen rund um den Rücken und die Wirbelsäule sowie über rückenfreundliches Verhalten getestet und die Diskussion unter den Teilnehmenden angeregt.

HerzKreislauf

- **Herz-Kreislauf-Übungen – „Ausgleichstraining am Arbeitsplatz“**

Sie lernen kurze Aktivierungs- und Entspannungsübungen kennen. Je nach Zielgruppe bzw. Arbeitsplatz werden diese Übungen individuell angepasst. Da die Übungen sehr einfach sind und wenig Zeit in Anspruch nehmen, können sie problemlos in den Arbeitsalltags integriert werden

- **Kurzworkshop – „Venen-fit –Belastungen erkennen und ausgleichen“**

Sie erhalten kompakte Informationen, Tipps und Übungen zur Stärkung der Venengesundheit am Arbeitsplatz.

- **Herz-Kreislauf-Quiz – „Testen Sie Ihr Wissen“**

In 12 Fragen können Sie Ihr Wissen rund um das Herz-Kreislauf-System testen. Denn wer über Aufbau und Funktion seines kardiovaskulären Systems und über herzgesundes Verhalten informiert ist, kann Beschwerden wirksam vorbeugen.

- **Venen-Quiz – „Testen Sie Ihr Wissen“**

In 10 Fragen können Sie Ihr Wissen rund um das Venensystem testen. Denn wer über Aufbau und Funktion seines Venensystems und über venengesundes Verhalten informiert ist, kann Venenerkrankungen wirksam vorbeugen.

Fußgesundheit

- **Kurzworkshop „Fußgesund im Beruf“**

Sie erhalten kompakte Informationen, Tipps und Übungen zur Stärkung der Fußgesundheit am Arbeitsplatz.

Ernährung

- **1, 2 oder 3 – Spiel Ernährung im Berufsalltag**

In 10 Fragen dürfen Sie Ihr Wissen um die Ernährung testen. Über die jeweiligen Auswertungen erfahren sie Wissenswertes für die bessere Ernährung im beruflichen Alltag.

- **Bingo! Besser essen im Berufsalltag**

Wir starten mit 9 Fragen zum Thema "Wie gestaltet sich meine Ernährung im Berufsalltag?". Nach dieser Selbstreflexion besprechen wir Empfehlungen in der Gruppe. Am Ende haben Sie Ihr personalisiertes Ideenblatt (für den Kühlschrank) mit vielen Anregungen, wie Sie sich besser im Berufsalltag ernähren können.

- **Online-ViMi-Rätsel (unser Vitamin-Jeopardy)**

Sie dürfen Nährstoffe den Nahrungsmitteln zuordnen und Nahrungsmittel den Nährstoffen. Die Auswertung erfolgt locker in der Gruppe.

- **1, 2 oder 3 – Spiel für das Thema StrEssen**

In 10 Fragen dürfen Sie Ihr Wissen rund um das Thema testen. Über die jeweiligen Auswertungen erfahren Sie Wissenswertes, wie Sie im Stress künftig besser essen können.

Stress/Psyché

- **Stress-Miniworkshop** (alternativ: Stressgrundlagen - Stressmensch)

Mittels Information, Sensibilisierung und Entspannungsübungen wird Ihre Handlungskompetenz zum Thema Stress verbessert. Sie erfahren und erleben individuelle Strategien zur Stressbewältigung.

- **AT/PMR-Schnuppereinheit** (Autogenes Training/ Progressive Muskelrelaxation)

Sie erfahren das Grundprinzip und die Anwendungsmöglichkeiten der jeweiligen Entspannungstechnik und erleben eine beispielhafte Übungseinheit.

- **Motivation - Mein Schweinehund**

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Motivation und Verhaltensänderung, erhalten Sie eine ausführliche Sammlung von Tricks des Schweinehundes und Strategien, um trotzdem weiter zu machen.

Sucht

- **1, 2 oder 3 - Spiel zum Thema Suchtprävention**

Spielerisch wird durch interessante Fragen aus dem Bereich der Suchtprävention Wissen vermittelt und die Diskussion unter den Teilnehmenden angeregt.

Ansprechpartner für Digitale Aktionsmodule:

Sebastian Carl

FSA GmbH

Betriebliche Gesundheitsförderung

Tel.: 0361 4391-4986

sebastian.carl@fsa.de

Bitte nutzen Sie bei Anfragen immer unser Kontaktformular unter www.bgn.de (Shortlink: 1475).