

Ihr Gesundheitstag – wir unterstützen Sie gerne!

Unsere Gesundheit ist ein hohes Gut, das es bestmöglich zu schützen gilt. Das Bewusstsein, wie kostbar unsere Gesundheit ist, entsteht häufig erst, wenn sich gesundheitliche Einschränkungen bereits bemerkbar machen.

Durch einen Gesundheitstag kann sich das Gesundheitsverhalten der Beschäftigten präventiv zum Positiven verändern. Als Arbeitgeber kommen Sie mit solch einer Maßnahme nicht nur Ihrer Fürsorgepflicht nach, sondern bringen gleichzeitig den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein hohes Maß an Wertschätzung entgegen.

Beschäftigte, die achtsam mit Ihrer Gesundheit umgehen, sind zufriedener, motivierter und leistungsbereiter. Das daraus resultierende veränderte Arbeitsklima kann auch in anderen Bereichen positiven Einfluss auf Ihr Unternehmen bzw. Ihre Organisation nehmen.

Nutzen Sie Ihren Gesundheitstag:

- zur Sensibilisierung für eine positive und nachhaltige Gesundheitsgestaltung.
- als Auftakt Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- zur Behandlung gesundheitlicher Bedarfe Ihrer Beschäftigten (z.B Stress- oder Suchtprävention).
- als umfassendes Angebot zur Gesundheitsförderung in Ihrer Organisation.

Erfahrungen zeigen, dass ein Gesundheitstag besonders positiv aufgenommen wird, wenn er wiederkehrend angeboten wird, die gesamte Zielgruppe inhaltlich und fachlich angesprochen wird und eine örtliche und zeitliche Eingliederung in den regulären Arbeitsbetrieb sichergestellt werden kann.

Von A bis Z - folgende Themen können Ihnen bei der Ausgestaltung eines Gesundheitstages helfen:

- Augengesundheit
- Autogenes Training
- Bewegung
- Burnout/Zeitmanagement
- Ergonomische Arbeitsplatzberatung
- Ernährung
- Gesund Arbeiten im Home-Office
- Gesundes Führen
- Gesunde Mittagspause
- Hautscreening
- Kommunikation
- Raucherentwöhnung

- Schlaf und Schichtarbeit – Das Zusammenspiel
- Stressmanagement und Entspannung
- Sehentest/Hörtest
- Progressive Muskelentspannung
- Workshop – „Gesunder Rücken“
- Zuckerkrank?

Als „roten Faden“ zur Planung und Organisation Ihres Gesundheitstages, verwenden Sie gerne unsere „**Checkliste zum Gesundheitstag**“, die Sie zum Herunterladen auf unserer Website finden.

Nutzen Sie auch unser Seminar „**Gesundheitstag – Tipps zu Ausrichtung & Organisation**“ in Form eines circa 2,5-stündigen digitalen Gesundheitsimpulses.

Die Anmeldung kann 24/7 über unser [Seminarportal](#) erfolgen.

Ihr Engagement begrüßen wir sehr und wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!

Sie haben Fragen rund um das Thema Gesundheitstag oder möchten erfahren, wie der GUV OL Sie bei Ihrem Gesundheitstag unterstützen kann?

Melden Sie sich gerne bei:

Kontakt:

Theresa Wieting

Präventionsberatung

Tel.: 0441 77909 39

E-Mail: [theresa.wieting\(at\)guv-oldenburg.de](mailto:theresa.wieting@guv-oldenburg.de)