Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) - Ihr Schlüssel zu gesunden und zufriedenen Mitarbeitenden - Virtueller Unterricht

Kurs-Nr. GHBGF-242

Beschreibung

Eine der wichtigsten Grundlagen sowie das größte Wertschöpfungspotential eines erfolgreichen Unternehmens, welches zu einer funktionierenden Wirtschaft beiträgt, sind gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeitende. Dabei nimmt auch die betriebliche Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle ein.

In diesem Seminar werden alle wichtigen Inhalte vermittelt, die es jedem Mitarbeitenden ermöglichen eine gesunde Lebensweise ganz bequem in den eigenen Arbeitsalltag zu integrieren. Die drei großen Gebiete der Ernährung, der Bewegung und des Stressmanagements sind dabei stets miteinander vernetzt. Theorie und Praxis ergänzen sich hierbei gut, sodass das gelernte zurück am Arbeitsplatz gleich umgesetzt werden kann.

Zielgruppe

Der Lehrgang ist sowohl direkt an die Mitarbeitenden gerichtet, die selbst gerne etwas für ihre Gesundheit im (Arbeits)Alltag tun möchten. Ebenso profitieren davon auch Führungskräfte, Meister, Personalleitungskräfte, Betriebsräte sowie alle verantwortlichen Personen, die sich für mehr Gesundheit im Betrieb einsetzen möchten.

Inhalt

• Theorie Ernährung:
Grundlagen gesunde Ernährung (Energie, Nährstoffe, Individualität, Lebensmittel /Verarbeitungsgrad, Fleisch, Fisch, Milch, Pflanzliche Lebensmittel, Fastenzeiten, Genuss), Erweiterung der Grundlagen im Arbeitsalltag (Snacks, Getränke, Einkaufs- und Küchenplanung)

• Theorie Bewegung:
Grundlagen zur Bewegung (Wochenpensum, Rückengesundheit)

• Praxis Bewegung:
Übungsanleitung Bürogymnastik für bewegte Pausen

• Mentale Balance:
Stressmanagement, Zufriedenheit, Achtsamkeitsübung

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Hinweis

Sie haben noch Fragen?
In unseren FAQs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zu uns, unseren Lehrgängen, den Teilnahme-, Stornierungs- und Prüfungsbedingungen und mehr.

Standort und Termin

MO 29 JUL 2024

29. Juli 2024
Virtueller Unterricht

Termindetails

Mo, 09:00 - 17:00 Uhr

Investition

€ 329,-
inkl. Unterlagen

Ansprechpartner

Aileen Höfner / Akademie

07721 922 311

hoefner@vs.ihk.de

Dozenten

- Fabienne Forgács

Förderungen

- ESF Förderung

Das könnte Sie interessieren

- Ausbildung zum betrieblichen Suchtbeauftragten (m/w/d) - Vollzeit
- Feelgood-Manager (m/w/d) - People and Culture im Fokus - Vollzeit
- Betriebliches Gesundheitsmanagement - Grundlagen - Berufsbegleitend

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) - Ihr Schlüssel zu gesunden und zufriedenen Mitarbeitenden - Virtueller Unterricht

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/betriebliche-gesundheitsfoerderung-bgf-ihr-schluessel-zu-gesunden-und-zufriedenen-mitarbeitenden-virtueller-unterricht_116524

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen