



### ***Mitarbeiterseminar: "Gesundheitskompetenz kompakt"***

Diese Schulung richtet sich direkt an die Mitarbeiter. Hier soll ein ganzheitlicher Überblick über die Themen Bewegung, Ernährung und Stress sowie Suchtprävention und Rücken aufgezeigt werden. Damit dient diese Schulung im Sinne der Gesundheitskompetenz als Basis zum Verstehen, warum Maßnahmen aus diesen Bereichen (auch in Verbindung mit dem Präventionsgesetz) durchgeführt werden sollten.

*Den TeilnehmerInnen soll dadurch aufgezeigt werden:*

- Auswahl geeigneter, bedarfsgerechter Maßnahmen
- Nutzung finanzieller Vorteile
- Möglichkeiten zum sukzessiven Ausbau eines aktiven und gesunden Lebensstils
- Adressierung an das gesamte Unternehmen, die Individuen sowie das soziale Umfeld der Individuen (Partner/Familie)

*Lernziele: Die Teilnehmer/-innen sollen...*

- einen ganzheitlichen und fundierten Überblick über den Themenkomplex Prävention bekommen, u. a. über:
  - Bewegung und Sport
  - Ernährung
  - Stress und Entspannung
  - medizinische Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen
  - allgemeinen aktiven Lebensstil
  - Suchtprävention
  - Vorbeugung von Rückenschmerzen
- die Bewertung und Auswahl von geeigneten und qualitativ hochwertigen Maßnahmen
- das Präventionsgesetz verstehen.