

## Vorteile für Ihr Unternehmen

Aus der Durchführung des Seminars ergeben sich viele Vorteile für Ihr Unternehmen:

- ◆ Sensibilisierung der Mitarbeiter/innen für den Erhalt der Leistungsfähigkeit
- ◆ schnelle erste Erlebnisse und konkrete Handlungsmöglichkeiten
- ◆ professionelle Durchführung durch Fachkundige
- ◆ Mitarbeiter partizipieren – höhere Akzeptanz für eine nachhaltige Umsetzung
- ◆ Kostengünstige Impulssetzung

## Unser Leistungsangebot

- ◆ Begleitung bei der **Planung und Vorbereitung**
- ◆ **Umsetzung** des Angebots mittels verschiedener bewährter Methoden
- ◆ Vermittlung und Verbindung von Inhalten aus **Theorie und Praxis**
- ◆ Unterstützung der **Maßnahmenableitung** für eine dauerhafte Umsetzung im Arbeitsalltag; ableitend von den positiven Erlebnissen und Erkenntnissen
- ◆ nachhaltige Unterstützung des Präventionsgedankens durch **Empfehlungen und Umsetzung weiterführender Angebote**

## Über die FAW

Als Bildungs- und Personaldienstleister in den Feldern Gesundheit, Prävention und Rehabilitation ist die FAW seit 30 Jahren anerkannter Partner der Wirtschaft mit bundesweit über 150 Niederlassungen und rund 2.000 Mitarbeitern unterschiedlichster Professionen.

Ziel aller unserer Dienstleistungsangebote ist die langfristige Sicherung bestehender Arbeitsplätze, die Gesunderhaltung aller Beschäftigten und das Zusammenbringen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern.

Die FAW gGmbH erbringt vielfältige, unternehmensspezifische und hochwertige Dienstleistungen im Bereich BGM. Dabei arbeiten wir seit Jahren mit Unternehmen unterschiedlichster Branchen und Größen zusammen.

## Ihre Ansprechpartner

Vasiliki Chatzis-Heil	Dr. Eckhard Enders
FAW gGmbH Akademie Fulda	FAW gGmbH Akademie Bad Hersfeld
Rangstraße 39 36043 Fulda	Leinenweber Str. 9-11 36251 Bad Hersfeld
Telefon: 0661 679309-121	06621 64064-47
Fax: 0661 679309-29	06621 64064-44
E-Mail: vasiliki.chatzis- heil@faw.de	eckhard.enders@faw.de

Gerne beraten wir Sie individuell. Sprechen Sie uns an!

Weitere Seminare / Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Homepage unter [www.faw-bgm.de](http://www.faw-bgm.de)

Akademie Fulda

# Bewegung am Arbeitsplatz

Erhalt der Leistungsfähigkeit durch  
präventives Verhalten am Arbeitsplatz

*Gut und gerne arbeiten*



Ausgezeichnet für  
eine an Chancengleichheit  
orientierte Personalpolitik



Qualitätsmanagement  
in der beruflichen  
Bildung – zertifiziert nach

DIN EN ISO 9001:  
zugelassener Träger nach  
AZAV (Akkreditierungs- und  
Zulassungsverordnung  
Arbeitsförderung)

## Aktualität der Thematik „Erhalt der Leistungsfähigkeit“

Andauernde Zwangshaltungen und monotone Belastungen sind beispielhafte Ursachen für Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems. Diese sind zugleich die häufigsten Gründe für eine Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Zudem wird deutlich, dass Minderungen in der Leistungsfähigkeit immer stärker auch auf psychische Belastungen zurückzuführen sind und in der Folge zu Arbeitsausfällen führen können.



Fehlzeiten stellen dabei nur die Spitze des Eisbergs dar. Einschränkungen der Leistungsfähigkeit bestehen jedoch oft schon vorher.

## Was erwartet Sie

Das Seminar beleuchtet zunächst interessante statistische Größen zur Arbeitsunfähigkeit und zeigt mögliche Ursachen auf. Sie werden erkennen, welche Bedeutung der Bewegung für den Erhalt Ihrer eigenen Leistungsfähigkeit beigemessen werden muss. Mit diesem Wissen erproben Sie motiviert, was Sie selbst am Arbeitsplatz dazu beibringen können.

## Ziel

Das Angebot soll alle Mitarbeiter/innen sensibilisieren und motivieren, durch präventives Verhalten am Arbeitsplatz zum Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit beitragen zu können.

## Zielgruppe

Sämtliche Beschäftigte des Unternehmens – vom Facharbeiter bis zur Führungskraft.

## Beispielhafter Ablauf des Angebots

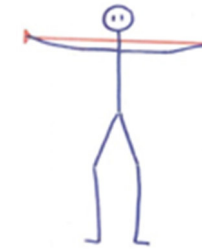
### Gewählte Methode:

- ◆ Seminar/Übung
- ◆ Zeitaufwand: Ca. 3-4 Stunden
- ◆ 5-15 Teilnehmer/innen

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- ◆ Aktuelle Entwicklungen zu Arbeitsunfähigkeit und Berufserkrankungen
- ◆ Gesundheitsmodelle und gesundheitsbeeinflussende Faktoren
- ◆ Differenzierung von Gefährdungspotentialen
- ◆ Nachweis der Wichtigkeit von Bewegung für die körperliche Fitness
- ◆ Vorstellung und Erprobung präventiver Maßnahmen und Bewegungsmöglichkeiten für den Arbeitsplatz

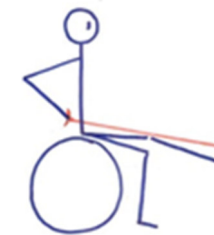
## Praktische Übungsbeispiele



Rücken



Schulter



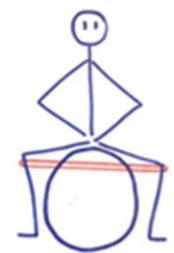
Bizeps



Trizeps



Beinstrecker



Hüfte