

# SMART Health Community 2021

des ESF-Projektes ZABeGeMa der FAW Mainz gGmbH in Kooperation mit Huber Consulting

## „Gesund denken. Gesund handeln“

Gehen Sie mit einem Lächeln auf den Lippen entspannt durch den Tag. Mit einem Mix aus Theorie und Praxis hilft die „SMART Health Community“ Ihnen dies umzusetzen. Dadurch steigert sich ihre persönliche Resilienz und Ihr Alltag wird langfristig von einem positiven Mindset bereichert.

### Gesunde Arbeitsbedingungen schaffen – Arbeitgeberattraktivität steigern

Die Corona-Pandemie betrifft uns sowohl beruflich als auch privat und stellt alle vor nie gekannte Herausforderungen. Plötzlich sind Arbeitsbedingungen wie "mobiles Arbeiten" oder "Homeoffice", das vor der Pandemie nur für wenige Menschen möglich war, Alltag. Wenn Kinder im Haushalt sind, kommt noch das Thema "Homechooling" dazu und gespickt wird das Ganze mit meist mangelhafter und wenig ergonomischer Büroausstattung zu Hause. Das bedeutet Stress pur für den Mitarbeitenden, denn die Arbeitsleistung muss trotzdem noch voll erbracht werden. Gerade durch diese Umstände ist es jetzt wichtiger denn je, Mitarbeitende beim Erhalt ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

In den Veranstaltungen des ESF-Projekts „ZABeGeMa - Zukunftsfähige Arbeit für KMU im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ erhalten Sie einen Überblick über Möglichkeiten, Notwendigkeiten und Grenzen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Ziel jeder Veranstaltung ist es, Ihnen praktische Tipps sowie weiterführende Empfehlungen an die Hand zu geben, damit Sie zielgerichtete Beiträge für die Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeitenden leisten und somit Ihre eigene Firmenmarke stärken können.

### Anmeldung und Informationen

#### FAW gGmbH

Akademie Mainz  
Lise-Meitner-Straße 9  
55129 Mainz-Hechtsheim

Ansprechpartner:  
Maximilian Renna  
Telefon: 06131 62209-51  
Mobil: 0160 4171464  
E-Mail: maximilian.renna@faw.de  
www.faw.de

Im Rahmen des Förderansatzes „Zukunftsfähige Arbeit“ des Europäischen Sozialfonds Rheinland-Pfalz realisiert die FAW gGmbH am Standort Mainz das Projekt „ZABeGeMa - Zukunftsfähige Arbeit für KMU im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements“. Mit verschiedenen Veranstaltungen werden kleine und mittelständische Unternehmen für gesundheitsrelevante Themen sensibilisiert und über praxisnahe Handlungsmöglichkeiten informiert.

[Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.](#)

## Themen und Termine der SMART Health Community 2021

**25.02.2021 18.00 Uhr**

Thema: Health Cloud – der Gesundheitsmarkt für Ihr positives Mindset

**25.03.2021 08.30 Uhr**

Thema: Meine persönliche Energiebilanz – Mit Motivation und Antreibern sich selbst gesund halten

**29.04.2021 18.00 Uhr**

Thema: Durch Achtsamkeit und mentale Stärke zum FLOW

**25.05.2021 12.30 Uhr**

Thema: Gesunde Mittagspause – Augen- und Nackenentspannung

**30.06.2021 18.00 Uhr**

Thema: Benefits durch die richtige Entspannung und gesunden Schlaf

**28.09.2021 11.00 Uhr**

Thema: Gesunde Bewegung – Geht nicht, gibt's nicht – Büroübungen für Jedermann

**28.10.2021 08.30 Uhr**

Thema: Die Qual der Wahl der Snackvielfalt – Durch einen gesunden Snack die Konzentrationsfähigkeit fördern

**25.11.2021 18.00 Uhr**

Thema: Das Handicap im Kopf – Geht nicht gibt es nicht.

Mit Happiness zum Glücksmoment in der Health Cloud

Die Veranstaltungen sind kostenfrei und finden online statt. Nach Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink.