



GESUNDHEITSTAG

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



Gesundheitstag

Gesundheit erleben

Ein Gesundheitstag eignet sich als Initialveranstaltung, um das Gesundheitsmanagement im Unternehmen einzuführen oder als Anlass für Ihre Mitarbeitenden. Gerne stellen wir ein massgeschneidertes Angebot aus unserer Dienstleistungspalette zusammen. Bei einem Gesundheitstag, zum Beispiel im Rahmen eines Parcours, der in Ihrem Unternehmen durchgeführt wird, sind folgende Inhalte möglich:

- Gesundheits-Check (Analyse der Gesundheitswerte der Mitarbeitenden)
- Rücken-Check (Identifizierung der Ursachen für Rückenschmerzen)
- Biofeedback-Messung (Messung der Entspannungsfähigkeit)
- Referate (mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung)
- Workshops (z. B. Entspannungsübungen, Ergonomie, Bewegungsübungen)

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

- sind sensibilisiert fürs Thema Gesundheit
- kennen unterschiedliche Perspektiven der Gesundheit
- machen eine objektive Standortbestimmung und kennen ihre Risiken
- erhalten eine individuelle Beratung und Austausch mit Fachexperten

Inhalte

- Gemäss Ihren Bedürfnissen

Methodik

- Referate
- Workshop
- Gesundheitsanalysen
- Beratungen
- usw.

Durchführung

- Experten gemäss Inhalten

Teilnehmerkreis

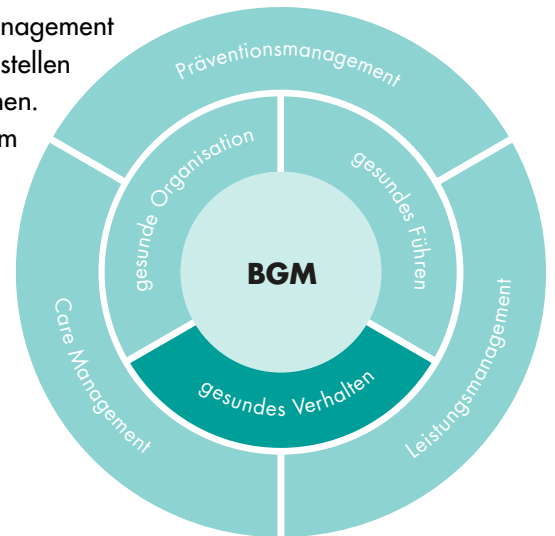
- Keine Begrenzung

Dauer

- 10 bis 60 Minuten

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Gesundheitstag» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Entspannung
- Ernährung

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist

Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch

