

Nachhaltige Gesundheitsförderung für Firmen & Teams

Ziele und Nutzen der Gesundheitsförderung

Unser Schulungsangebot richtet sich an Betriebe, die die Gesundheit Ihrer Führungskräfte und MitarbeiterInnen nachhaltig fördern möchten. Durch ein regelmäßiges praktisches Anwenden von verschiedenen gesundheitsfördernden Maßnahmen, ergeben sich vielfältige Vorteile wie:

- ✓ **Entspanntes Arbeiten**
- ✓ **Positiveres Arbeitsklima**
- ✓ **Verminderung von Krankenständen**
- ✓ **Positiver Umgang mit Stress**
- ✓ **Gesundheit = Wohlbefinden = Zufriedenheit**

Damit sich ein Gesundheitsangebot nachhaltig auf das Verhalten der TeilnehmerInnen auswirkt, muss es **praktisch und anwendbar** sein. Daher ist ein Ziel unserer Schulungen, den TeilnehmerInnen den Stellenwert der eigenen Gesundheit bewusst zu machen, und Möglichkeiten aufzuzeigen, um **eigenverantwortlich in Balance zu bleiben**.

Die TeilnehmerInnen erfahren wie sich ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper, und das Bewusstmachen der eigenen **Ressourcen**, positiv auf die **Konzentration**, das Wohlbefinden und die persönliche **Motivation** auswirken.

Warum die TherapieCentral als Gesundheitspartner?

Auf dem Gebiet der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge sind wir **seit über 15 Jahren Ansprechpartner für Betriebe aus vielerlei Branchen**. Wir sind ganzheitlich ausgerichtet und verfügen, durch unsere tägliche Arbeit mit Klienten/Patienten und als langjährige Führungskräfte, über einen großen Erfahrungsschatz.

Unsere Schulungen bieten eine ausgewogene Mischung aus

- ✓ Wissen und Verständnis für ganzheitliche Zusammenhänge
- ✓ Entspannung und Natur-Erfahrungen
- ✓ Praktisches Erleben und Körper-Erfahrung
- ✓ Raum für Diskussion und Reflexion
- ✓ Praktikable Umsetzungsmodelle für den Alltag

Angebotsübersicht

- ✓ Ergonomie & Rückengesundheit für MitarbeiterInnen im Büro
- ✓ Augentraining & Entspannung für MitarbeiterInnen im Büro
- ✓ Rückenfit mit Hebe- und Transfertechniken für MitarbeiterInnen in der Pflege
- ✓ Ergonomie am Arbeitsplatz – Einzelberatungen und Arbeitsplatzeinstellung vor Ort
- ✓ Burn-out Prävention & Stressbewältigung
- ✓ Achtsamkeit im Alltag zur Erhaltung von Motivation und Gesundheit
- ✓ Zeit-Ziel- und Selbstmanagement
- ✓ NaturZeit & Waldbaden – als Teambuilding oder Teil einer Klausur

In der Gestaltung sind wir flexibel und die angeführten Themen können in Form von **Vorträgen, Workshops, in-house-Schulung oder bis hin zu mehrtätigen Seminaren** abgehalten werden.

Referenzen

Banken:

Hypo Tirol Bank, Raiffeisen Landesbank Tirol

Öffentliche Einrichtungen:

AMS Innsbruck und Schwaz, Tiroler Landestheater, Bezirkskrankenhaus Schwaz, Schuldnerberatung Tirol, AMG Tirol, BVA Landesstelle Tirol, PVA Versicherung, TGKK, VÖGB, SeneCura Schwaz

Soziale Einrichtungen:

Lebenshilfe Tirol, MOHI Tirol, ARBAS Innsbruck, Diakoniewerk, W.I.R. gGmbH, Elisabethinum Axams, Wohn- und Pflegeheim Kitzbühel, Selbstbestimmt Leben Innsbruck, DOWAS Innsbruck, Tiroler Blindenverband, Pro Mente Betriebsräte, TAFIE

Unternehmen:

Firma Recheis Hall, Tridonic Atco Innsbruck, Hotel Schwarz Mieming, Cammerlander Innsbruck, Sandoz Kundl, Deutsche Vermögensberatung Tirol

Seminarort:

Entweder wir kommen zu Ihnen und bieten die Schulungen direkt in Ihrer Firma/Einrichtung an, oder wir bieten Ihnen einen passenden Schulungsrahmen im Raum Nordtirol/Südtirol/Osttirol.

Sprechen Sie uns an!

Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles Gesundheitsangebot nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen zusammen.

Wir würden uns sehr freuen, Sie in Gesundheitsfragen kompetent unterstützen zu dürfen!

Wir sind Ihre Ansprechpartner:

Monika Brandauer 0699/107 14 323 oder m.brandauer@therapiecentral.at

Alexander Wachtler 0699/105 88 015 oder a.wachtler@therapiecentral.at

Unsere Websites: www.therapiecentral.at
www.bewusstsein-shiatsu.at