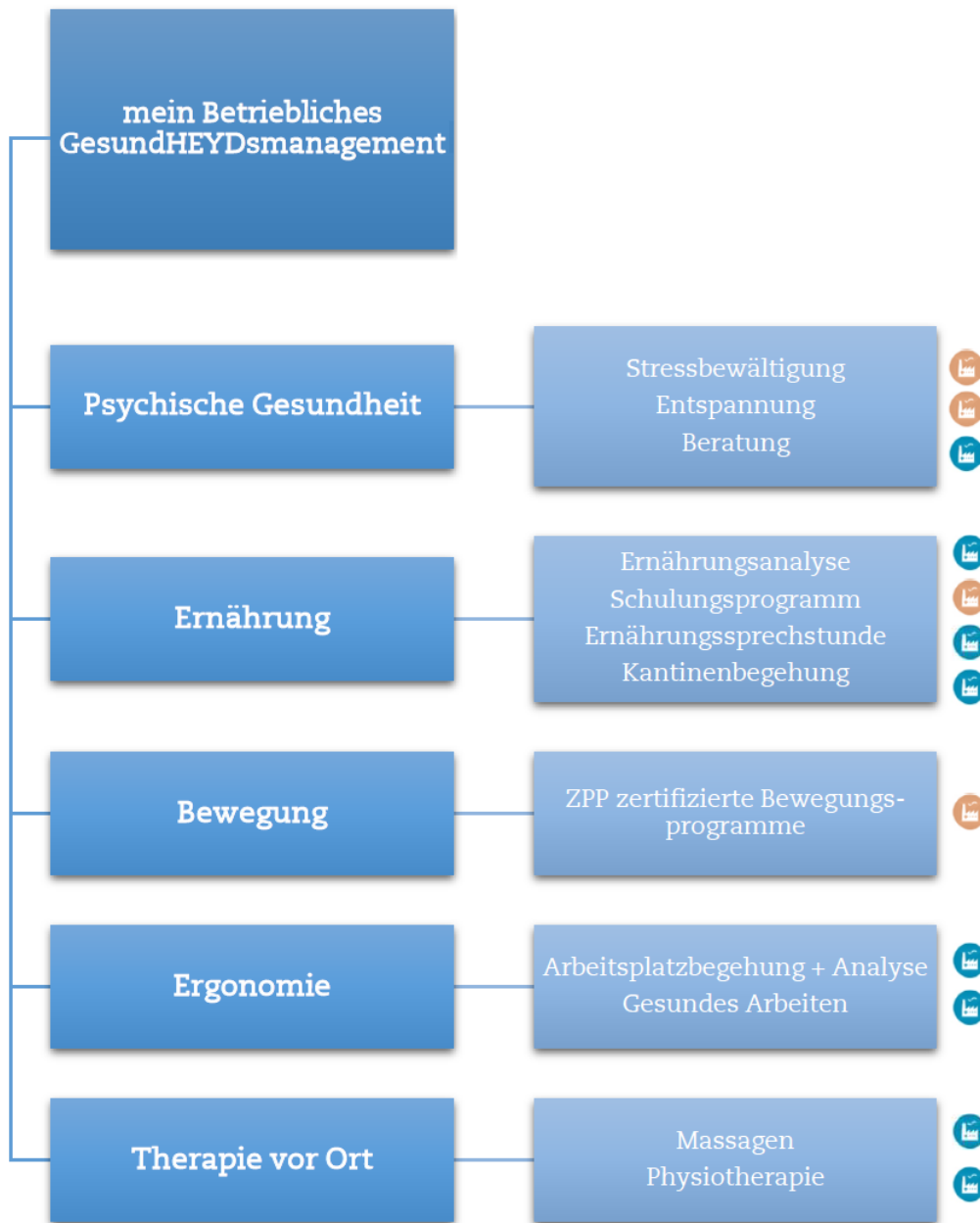


# Mein Betriebliches GesundHEYDsmanagement

Angebotsübersicht



MEIN BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
**SIGGI HEYD**  
seit 2015



Förderungsfähig



Selbstzahler



Für weitere Informationen zu den einzelnen Maßnahmen kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail. Wir senden Ihnen gerne eine kostenfreie Informationsbroschüre zu.



### Psychische Gesundheit

- ✓ **Stressbewältigung am Arbeitsplatz:** Gruppenkurs: Stressoren identifizieren, Stressbewältigungsstrategien erlernen & anwenden
- ✓ **Entspannung:** Gruppenkurs: Entspannungstechniken kennenlernen & anwenden
- ✓ **Einzelgespräche:** psychologische Einzelgespräche

### Ernährung

- ✓ **Ernährungsanalyse & Beratung: Ernährungsanalyse:** Ernährungsprotokoll & individuelle Beratung
- ✓ **Schulungs-Programm:** Gruppenkurs: „Was ist gesunde Ernährung?“
- ✓ **Ernährungssprechstunde:** Individuelle Beratungsgespräche nach Terminvergabe
- ✓ **Kantinenbegehung:** Kantinenbegehung: Lebensmittelanalyse + Verbesserungsvorschläge

### Sport und Bewegung

- ✓ **Bewegungskurse** (ZPP zertifiziert): siehe Anhang

### Ergonomie

- ✓ **Arbeitsplatzbegehung + Analyse:** Arbeitsplatzbegehung (verhältnispräventiv)
- ✓ **Gesundes Arbeiten:** Erlernen gesundheitsfördernder Verhaltensweisen am Arbeitsplatz

### Therapie vor Ort

- ✓ **Mobilen Massagen**
- ✓ **Physiotherapie am Arbeitsplatz**