

WORK IN BALANCE @ OFFICE

KURZINTERVENTIONEN AN IHREM ARBEITSPLATZ



- ARBEITSPLATZNAHE
- TRANSFERSICHERND
- PRAXISORIENTIERT

bewährte Qualität
in *neuem*

Format

FÜR NOCH MEHR **NACHHALTIGKEIT**

IN DER **BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG** ●

WORK IN BALANCE @ OFFICE

KURZINTERVENTIONEN AN IHREM ARBEITSPLATZ



HUMAN IN PROGRESS

- Der Programmtitel steht für ein modernes und höchst effizientes Trainings- und Schulungssetting in der betrieblichen Gesundheitsförderung: die **Kurzintervention direkt am Arbeitsplatz**, mit unseren Schwerpunkten **Entspannung, Energie- und Ressourcenförderung**.
- In **Einheiten von 10 - 15 Minuten** werden Techniken und Übungen angeleitet und erlernt. Angepasst an das Arbeitsumfeld und in den Arbeitsalltag integriert, werden diese später selbständig als Stress reduzierende und energetisierende Elemente zwischen Arbeitsphasen umgesetzt.
- Die **Trainingssets** beinhalten ausgewählte, aktionsorientierte Elemente unseres bewährten gesundheitspsychologischen Programms **WORK IN BALANCE**.

- Trainingssets:*
- **Ressource Atmung**
 - **(Progressive) Muskelentspannung**
 - **Nacken- und Rückenschule**
 - **Mentalarbeit und Konzentrationstraining**
 - **Yoga**

.. denn die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen ist Ihr Erfolg versprechendstes Kapital – und wir stärken, was den Menschen gesund erhält!

NUTZEN UND VORTEILE

- VERRINGERTER ORGANISATIONSAUFWAND ■
- SCHONUNG VON RAUM- & ZEITRESSOURCEN ■
- OPTIMALE ANPASSUNG AN INTERNE ABLÄUFE ■
- FLEXIBLE TEILNEHMERINNENANZAHL ■
- ARBEITSPLATZSPEZIFISCH ■
- MOTIVIEREND – KURZWEILIG – IM TEAM ■

*Jetzt auch neu: **Mobile Stressmessung am Arbeitsplatz!***

Mit einem mobilen Biofeedbackgerät zeichnen wir Ihre Belastungskurve auf – für ein **optimales Energiemanagement**.

Ausführliche Informationen zu all unseren Angeboten finden Sie online oder als pdf-Download auf

www.humaninprogress.at

Für Ihre persönliche Anfrage & Beratung:

HIP-Infoline Mag^a Verena Grimm 0699/11795086