



## Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen, mit Sitzfleisch im Büro

Die Widerstandskraft gegen die täglichen Herausforderungen des Lebens, sei es beruflich oder privat, ist trainierbar. OfficeVITAL unterstützt ArbeitnehmerInnen im Büro, die persönliche Resilienz zu stärken, um so die bestmöglichen Voraussetzungen für die täglichen Herausforderung zu schaffen. Praxisnahe Coaching-Werkzeuge, Expertendialoge und aktive Workshopinhalte lassen die Teilnehmer künftig in jeder Krise eine Chancen erkennen.

### Ziele des Workshops:

- ✓ Persönliche Stressoren erkennen und konstruktiv damit umgehen
- ✓ Stärken gezielt einsetzen können
- ✓ Problem- und Konfliktlösungskompetenz verinnerlichen
- ✓ Konflikte rechtzeitig lösen
- ✓ Wertschätzende Kommunikation zur Stärkung des Teams und zur Förderung des Betriebsklimas
- ✓ Lösungen für die Praxis -> Don't speak! Act!

### Mögliche Inhalte:

Wir passen die Inhalte gerne an die Bedürfnisse ihrer MitarbeiterInnen an!

- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Persönliche Analysen
- ✓ Stoffwechsel angepasste Ernährung
- ✓ Bewegungs- und Entspannungstechniken
- ✓ Ausgewogene Ernährung trotz Zeitdruck
- ✓ Prokrastination - „Das-mach-ich-morgen Syndrom“
- ✓ Resilienz als wesentlicher Baustein für die täglichen Herausforderungen

### Wir bieten:

- ✓ Trainings mit praktischen Inhalten und Nutzen sowohl für das Unternehmen als auch für die Teilnehmer
- ✓ Maßgeschneiderte BGF Projekte die nach Einarbeitung nahezu zum Selbstläufer werden
- ✓ Ganzheitliche Trainings und Workshops, die auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind
- ✓ Angebot, Durchführung und Betreuung aus einer Hand

### Nähere Infos unter:

Markus Bachleitner, MBA | +43 681 208 78 691 | [info@proinsano.com](mailto:info@proinsano.com)  
[www.proinsano.com](http://www.proinsano.com)