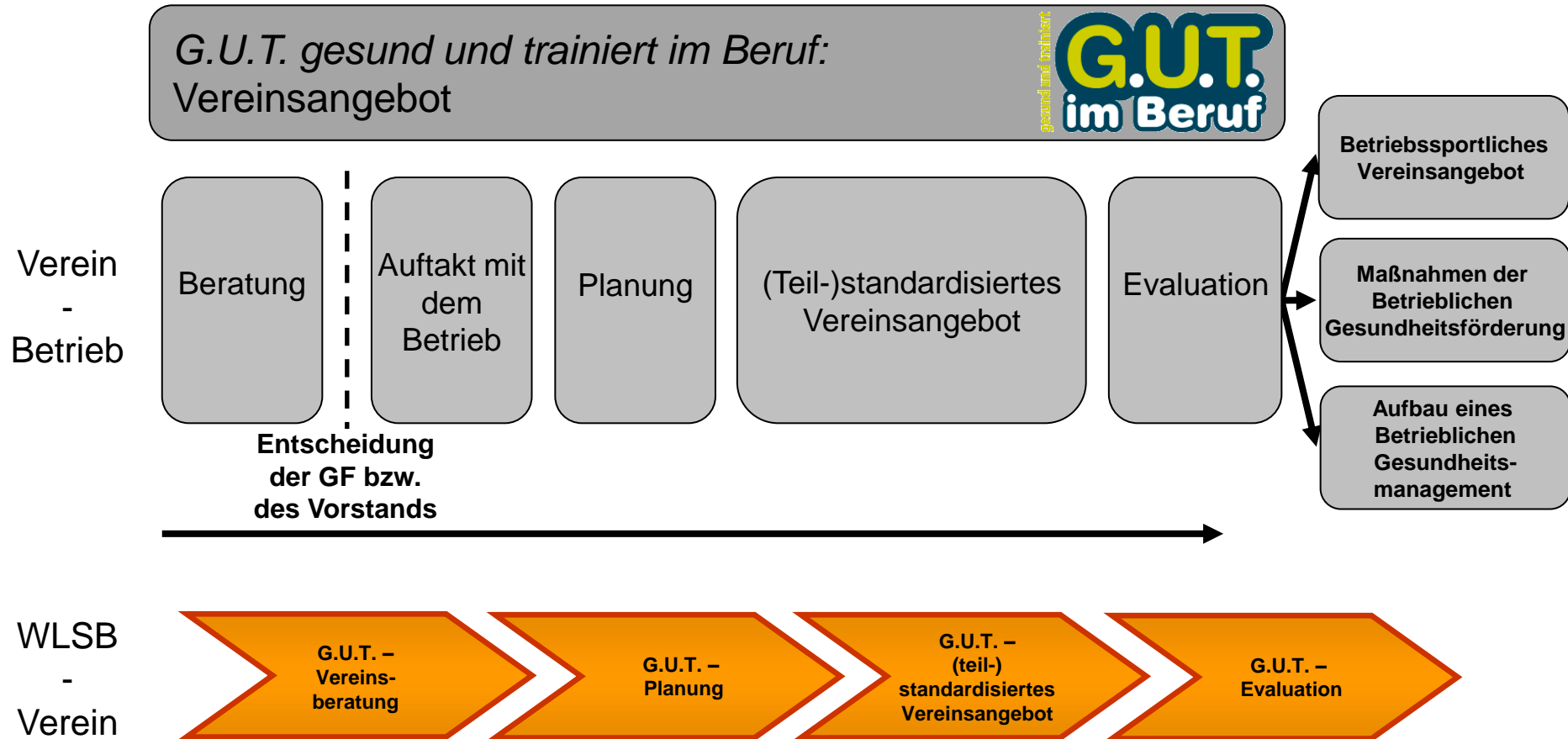


G.U.T. IM BERUF

Der (teil-)standardisierte Maßnahmenblock



G.U.T. IM BERUF

Umsetzung in der Praxis - Beispiel

Datum	Uhrzeit	Ort	Maßnahme	Inhalte	Referenten
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	Auftakt mit dem Unternehmen	Allgemeines zu G.U.T. im Beruf; Gesundheit; BGF; Vorstellung des Maßnahmenblocks; Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Krankheiten	Sportl. Leitung des Vereins
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	Workshop Bewegung und 1. Einheit Bewegung: Kraft	Theoretisches Hintergrundwissen zu Bewegung, Sport und Gesundheit im Bezug zum Alltag. Rückenstabilisation	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	2. Einheit Bewegung: Ausdauer	CycleWell (Ausdauertraining mit Hintergrundinfos)	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	3. Einheit Bewegung: Kraft	Core Training	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	1. Workshop Ernährung	Theoretisches Hintergrundwissen zum Thema Ernährung im Bezug zum Alltag	Ernährungswiss./ Ökotroph.
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	4. Einheit Bewegung: Ausdauer	Nordic Walking (Ausdauertraining mit Hintergrundinfos)	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	5. Einheit Bewegung: Kraft	Klettern- Rückentraining	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	6. Einheit Bewegung: Ausdauer	Indoorcycling	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	Mental Training	Entspannter und gelassener mit dem Arbeitsalltag und seinen Herausforderungen umgehen	Arbeitspsychologe/- in
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	1. Einheit Entspannung	Yoga oder Body&Mind	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	2. Einheit Entspannung	Tai Chi	vgl. Leitfaden Prävention
	Arbeitszeit/ Freizeit	SVZ/UN	Abschlussveranstaltung	Wie geht es weiter? - Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung	Sportl. Leitung des Vereins