

## Gesundheits-Pause: Entspannt & leistungsfähig!

### *Online-Angebot*

Die Entwicklungen im Arbeitsleben fordern uns heraus, mit dem rasanten Tempo bei hoher Arbeitsdichte mitzuhalten. Auch das **digitale Arbeiten** bringt **neuartige Stress-Auslöser** mit sich.

Dadurch werden spezifisch gestaltete Pausen notwendig, damit die gesamte **Leistungskurve** nicht abfällt. Sonst nehmen Konzentration und Denkvermögen, emotionale Stabilität und Stressbewältigung, **psychische und immunologische Widerstandskraft** unweigerlich ab. Dies kann sich dann äußern durch Krankheitsanfälligkeit, Unzufriedenheit mit dem Job oder anderen Anzeichen.

Dabei ergeben sich gerade im Homeoffice gute Gelegenheiten zur zielgerichteten Pausengestaltung: Die „Gesundheits-Pause“ bietet einfache und praktische Möglichkeiten, mit denen die **Reserven im Arbeitsalltag wieder aufgefrischt** werden. Denn die (auf neuerer Forschung basierenden) Übungen ermöglichen es, auch in kurzer Zeit effektiv 'abzuschalten' und danach mit wiedergewonnener Energie effektiv und mit Freude leistungsfähig zu sein. Dadurch lassen sich viele Situationen, wie bspw. schwierige Kunden-Gespräche o.a. leichter angehen – und auch die Problemlösefähigkeit steigt.

In diesem spezifisch ausgerichteten online-Angebot zur Ergänzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erlernen Ihre Mitarbeiter\*innen vielfältige Übungen, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen. **Präventive Gesundheitsvorsorge** ist so auch in kleinen Zeitfenstern möglich. Es braucht lediglich etwas Platz für leichte Bewegungsübungen sowie eine Möglichkeit zum bequemen Sitzen in einem ungestörten Raum.



*Das Angebot steht je nach Absprache für die Mittagspause oder als 'Workout' zur Verfügung. Da Wiederholung die Wirksamkeit erhöht, ist es empfehlenswert, einen Block von 4 oder 6 Wochen zu buchen, damit die Übungen dann selbständig angewendet werden können.*