

# Gesundheit gestalten. Zukunft sichern.

Portfolio zur  
Betrieblichen Gesundheitsförderung



VisionGesund

Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement mbH

\*Auf das erste Angebot für alle BGF-Neukunden, wenn die Auftragsbestätigung bis einschließlich 30.10.2026 eingeht.

Mit ❤️ aus Köln, 2026

# Vertrauensvolle Zusammenarbeit

VISION  
GESUND®

Die Zusammenarbeit mit VisionGesund ist stets positiv und sehr angenehm. Die hohe Professionalität und die Qualität der Arbeit überzeugen immer wieder. Die angebotenen **Gesundheitsmaßnahmen sind praxisnah, gut umsetzbar und fachlich auf einem hohen Niveau**. Dass eine individuelle und flexible Abstimmung auf die jeweiligen Bedürfnisse der Unternehmen stattfindet, ist für uns sehr hilfreich. Die gemeinsamen Gesundheitsaktionen tragen dazu bei, das Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmenden zu wecken und zu stärken.

Eldin el Talawi  
Vertrieb & BGM, **energie - BKK**

## Auszeichnungen & Siegel

WirtschaftsWoche: **BESTER** Mittelstandsdienstleister 2026 für Gesundheitsmanagement  
WirtschaftsWoche: **BESTER** Mittelstandsdienstleister 2025 für Gesundheitsmanagement  
WirtschaftsWoche: **BESTER** Mittelstandsdienstleister 2024 für Gesundheitsmanagement  
WirtschaftsWoche: **BESTER** Mittelstandsdienstleister 2023 für Gesundheitsmanagement  
WirtschaftsWoche: **BESTER** Mittelstandsdienstleister 2022 für Gesundheitsmanagement  
WirtschaftsWoche: **BESTER** Mittelstandsdienstleister 2021 für Gesundheitsmanagement



## VisionGesund Referenzen

BABOR  
BEAUTY  
GROUP

KFW

DuMont  
MEDIENGRUPPE

Ruhrverband  
WISSEN, WERTE, WASSER

wte  
EVN Group

AWB

KVB  
Königliche Versicherungsgesellschaft AG

Statkraft

OGE

gasumte

wilo

STRABAG  
TEAMS WORK.

jobcenter  
KÖLN

KRANKENHAUS  
PORZ AM RHEIN

Justizvollzugsanstalt  
Moers-Kapellen



TK  
Die Techniker

Pronova  
BKK

mkk  
meine krankenkasse

BARMER

Ford

DHL



## WORKSHOP GESUNDE FÜHRUNG

VISION  
GESUND®

- ☒ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☐ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

In diesem interaktiven Workshop werden die teilnehmenden Führungskräfte zum Thema Gesunde Personalführung sensibilisiert. Der Workshop zeichnet sich durch kleine Lerneinheiten aus, welche durch einen gezielten Praxistransfer unmittelbar in Bezug zum individuellen Alltagserleben der Teilnehmer:innen gesetzt und diskutiert werden. Als oberstes Ziel steht die Fähigkeit der Praxisanwendung des Erlernten.

### RAHMENBEDINGUNGEN

-  Bis zu 3,0 Std.
-  Max. 12 Mitarbeiter:innen
-  Mitarbeiter:innen Personalverantwortung

### METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, LIVE-Abfragetechnik
- Reflexionsaufgaben in Kleingruppen

### INHALTE

- Wissensvermittlung zu wissenschaftlichen Grundlagen und aktuellen Studien
- Kritische Reflexion der gelernten Inhalte mit der eigenen Praxiserfahrung
- Beispielhafte Anwendung der gelernten Inhalte in Kleingruppen – Praxistransfer
- Festlegung individueller und gemeinsamer Ziele zur Anwendung des Gelernten
- Nach Absprache Schwerpunktsetzung möglich, z. B.: (gesunde) Führungsstile, das Kommunikationsquadrat, Aktives Zuhören, Umgang mit Kritik, Konfliktsituationen

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm



## WORKSHOP

# FRÜHZEITIGES ERKENNEN PSYCHISCHER GEFÄHRDUNG

VISION  
GESUND®

☒ GESUNDES FÜHREN

☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE

☐ MENTAL HEALTH

☐ ERNÄHRUNG

In diesem interaktiven Workshopmodul werden die teilnehmenden Führungskräfte für das Thema psychische Gefährdungen sensibilisiert. Der Workshop unterstützt Führungskräfte dabei in einer anspruchsvollen Zeit einen sicheren Umgang dabei zu erlangen psychische Gefährdungen frühzeitig sowohl bei sich, wie auch ihren Mitarbeiter:innen zu erkennen. In diesem Workshop werden kleine Lerneinheiten durch einen gezielten Praxistransfer unmittelbar in Bezug zum individuellen Alltagserleben der Führungskräfte gesetzt und diskutiert.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 4,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Mitarbeiter:innen Personalverantwortung

### METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, LIVE-Abfragetechnik
- Reflexionsaufgaben in Kleingruppen

### INHALTE

- Besprechung der gesundheitsorientierten Selbstführung als Basis für das Erkennen psychischer Gefährdungen bei Mitarbeitenden
- Sensibilisierung für Warnsignale und typische Gefährdungssituationen in verschiedenen Arbeitsbereichen
- Reflexion eigener themaspezifischen Erfahrungen sowie das Aufzeigen von Grenzen und Pflichten
- Vermittlung von Wissen zur Gesundheitskommunikation und Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Fürsorgegesprächen
- Optionaler Schwerpunkt nach Absprache, z. B.: Umgang mit Emotionen oder aktuelle Fallbeispiele

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm



## WORKSHOP ERGONOMIE UND BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☒ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☐ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Im interaktiven Workshop werden die Mitarbeitenden für die Relevanz von körperlicher Aktivität sensibilisiert und erweitern ihre Gesundheitskompetenz. Dabei steht die Vermittlung theoretischer Inhalte über die Funktionsweise der Wirbelsäule, Muskelgruppen und Bewegungsmustern im direkten Zusammenhang mit effektiven Praxistipps für den (beruflichen) Alltag und für den individuellen Ausgleich. Ein Fokus liegt dabei auch auf der Rückengesundheit, um Beschwerden vorzubeugen und eine ergonomische Haltung zu fördern.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion und Austausch
- Durchführung von effektiven Dehn- und Kräftigungsübungen, welche direkt am Arbeitsplatz ausgeführt werden können

### INHALTE

- Sensibilisierung der Mitarbeitenden zum Thema Ergonomie und Bewegung im (Arbeits-)Alltag
- Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen über Anatomie und Physiologie sowie Ergonomie am Arbeitsplatz
- Anleitung von eigenständigen Übungen zur Stabilisierung, Kräftigung und Lockerung der beanspruchten Muskelgruppen
- Vermittlung von theoretischen Inhalten insbesondere zum Thema Einstellung von Arbeitsplätzen und Nutzung von Arbeitsmitteln

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

# ERGONOMIEBERATUNG IM BÜRO

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN

☒ BEWEGUNG / ERGONOMIE

☐ MENTAL HEALTH

☐ ERNÄHRUNG

Die Ergonomieberatung eignet sich zur Erhebung des Status Quo an Ihren Büroarbeitsplätzen. Wir tauchen ein in Ihre spezifischen Arbeitsschritte, erhalten Einblicke in die Prozesse und erheben Belastungsmerkmale nach ergonomischen Kriterien. Gemeinsam sprechen wir über mögliche Anpassungen und unterstützen Sie bei der Erarbeitung geeigneter Maßnahmen.

## RAHMENBEDINGUNGEN



Ab 3,0 Std. (20-30 Min. pro Mitarbeiter:in)



Max. 30 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

## METHODIK

- Erhebung des Status Quo am Arbeitsplatz
- Erhebung von Belastungsmerkmalen
- Analyse von Arbeitsschritten und -prozessen

## INHALTE

- Dokumentation von Belastungsschwerpunkten und Skizzierung der Haupttätigkeiten
- Vermittlung von ergonomischen Einstellungen sowie Aufzeigen von Ausgleichsübungen am Büroarbeitsplatz
- Erarbeitung von Maßnahmen und Vermittlung von der Bedeutung von gezielten Kraft– Dehn– und Mobilisationsübungen im (Arbeits-)Alltag
- Möglichkeit der Begleitung des Betriebsärztlichen Dienstes

## TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

## TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

# ERGONOMIEBERATUNG IN DER PRODUKTION

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☒ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☐ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Unsere Ergonomieberatung hilft Ihnen dabei, die Arbeitsbedingungen an den einzelnen Produktionsarbeitsplätzen genau zu analysieren. Wir schauen uns Ihre spezifischen Arbeitsabläufe an, verstehen die Prozesse vor Ort und bewerten die körperlichen Belastungen nach ergonomischen Gesichtspunkten. Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Anpassungsvorschläge und unterstützen Sie dabei, Maßnahmen zu entwickeln, die die Arbeitsbedingungen verbessern und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen schützen.

## RAHMENBEDINGUNGEN



Ab 3,0 Std. (20-30 Min. pro Mitarbeiter:in)



Max. 30 Mitarbeiter:innen



Produktion/Zusteller/Logistik/etc

## METHODIK

- Erhebung des Status Quo am Arbeitsplatz
- Erhebung von Belastungsmerkmalen
- Analyse von Arbeitsschritten und -prozessen

## INHALTE

- Dokumentation von Belastungsschwerpunkten
- Skizzierung der Haupttätigkeiten und Aufzeigen von Ausgleichsübungen
- Individuelle Beratung der Mitarbeiter:innen möglich
- Erarbeitung von Maßnahmen um Arbeitsbedingungen unter ergonomischen Gesichtspunkten zu verbessern
- Möglichkeit der Begleitung des Betriebsärztlichen Dienstes

## TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

## TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm



Rücken-Check  
Maximalkraft – Stabilität – Empfehlung



## RÜCKEN-CHECK

VISION  
GESUND®

Rückenschmerzen  
vorbeugen

- ☐ GESUNDES FÜHREN    ☒ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☐ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Beim Rücken-Check wird eine Analyse der Muskeln im Oberkörper durchgeführt, um Risiken für Rücken- & Muskelschmerzen sowie Verspannungen aufzuspüren. Es wird die Kraftleistung der Rücken- und Bauchmuskulatur gemessen, wodurch bestehende muskuläre Dysbalancen aufgezeigt werden können. In einer Kurzberatung werden Tipps und effektive Übungen zur Mobilisation und Kräftigung gegeben.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Ab 3,0 Std. (15 Min. pro Mitarbeiter:in)



Max. 30 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Einzel-Diagnostik und Kurzberatung
- Messung der hinteren und vorderen Rumpfmuskulatur

### INHALTE

- Identifikation von Gesundheitsrisiken
- Aufzeigen von muskulären Dysbalancen
- Individuelle sowie arbeitstaugliche Übungsempfehlungen unter Berücksichtigung der jeweiligen Messergebnisse sowie sport- und bewegungswissenschaftlich belegten Erkenntnissen
- Kennenlernen von Bewegungs- und Kräftigungsübungen für den (beruflichen) Alltag

### TECHNIK (DIGITAL)

- Eine digitale Umsetzung dieser Dienstleistung ist aktuell leider nicht möglich.

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

# WORKSHOP STRESSMANAGEMENT

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Stress gehört zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen in unserer modernen Arbeitswelt und kann langfristig die Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden beeinträchtigen. In diesem interaktiven Workshop werden die Mitarbeitenden zum Thema Stress und Stressmanagement sensibilisiert und erweitern ihre Gesundheitskompetenz. Neben der Wissensvermittlung zur Optimierung des persönlichen Umgangs mit Stress, werden auch Praxistipps zur Stärkung der Stresskompetenzen mit an die Hand gegeben.

## RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

## METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben und Perspektivwechsel
- Durchführung einer praktischen Entspannungseinheit

## INHALTE

- Sensibilisierung aller Mitarbeiter:innen zum Thema Gesundheit – speziell zum Thema Umgang mit Stress am Arbeitsplatz sowie der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen über Stress und Stressreaktionen sowie Stressbewältigung und -umdeutung
- Vermittlung der Stresskompetenzen im multimodalen Stressmanagement
- Kennenlernen von Strategien und Techniken aus dem Zeitmanagement und effektiver Entspannungstechniken

## TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

## TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm



## STRESS-CHECK

VISION  
GESUND®

- ☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Der Stress-Check ermittelt das Stresslevel anhand einer HRV-Messung. Die Herzratenvariabilität (HRV) ist ein wertvoller Indikator für die Gesundheit des autonomen Nervensystems und kann Aufschluss darüber geben, wie gut der Körper auf Stress reagiert. Ein HRV-Stress-Test zeigt, wie belastbar eine Person in stressigen Situationen ist. Durch die Analyse können gezielt Maßnahmen zur Stressbewältigung entwickelt werden.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Ab 3,0 Std. (15 Min. pro Mitarbeiter:in)



Max. 30 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Durchführung der Diagnostik mit HRV-Scanner
- Durchführung von Einzelübungen mit Eventcharakter

### INHALTE

- Bestimmung des aktuellen Stress-Niveaus sowie des Entspannungsvermögens
- Kennenlernen von effizienten Entspannungsmethode und effektive Tipps für den (beruflichen) Alltag
- Sensibilisierung und Erweiterung der eigenen Stressbewältigungs-Strategien zur positiven Beeinflussung des individuellen Stress-Niveaus
- Anwendung von Atmungs- und Konzentrationsübungen
- Regulierung der körperlichen Anspannung

### TECHNIK (DIGITAL)

- Eine digitale Umsetzung dieser Dienstleistung ist aktuell leider nicht möglich.

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

# WORKSHOP

## UMGANG MIT TECHNOSTRESS

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Technostress beschreibt die negativen Auswirkungen auf die mentale Gesundheit, die durch ständige Erreichbarkeit und die Flut digitaler Informationen entstehen können. Um Technostress im Lehr- und Lernkontext zu reduzieren, werden verschiedene Strategien und Maßnahmen vorgestellt. Darüber hinaus werden praxisnahe Handlungsempfehlungen vermittelt, die dabei unterstützen, sowohl das eigene Wohlbefinden als auch das der Studierenden zu fördern.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Stunden



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Interaktiver Workshop inklusive effektiver Praxistipps mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben und Perspektivwechsel

### INHALTE

- Sensibilisierung für das Thema Gesundheit in der Arbeit mit Studierenden, insbesondere den Umgang mit Technostress sowie die Förderung von Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit bei Lehr- und Lernenden
- Reflexion von theoretischen und praktischen Grundlagen über Stress und Stressreaktionen sowie Folgen von Technostress
- Vermittlung der fünf Faktoren von Technostress und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden
- Kennenlernen von Strategien und Techniken aus dem Selbstmanagement und effektiver Entspannungstechniken sowie die Reflexion und Weitergabe an Studierende

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

## WORKSHOP ENERGIE & FOKUS

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Dieser interaktive Workshop vermittelt praxisnahe Strategien, um die täglichen Herausforderungen von Multitasking, Mental Load und Technostress erfolgreich zu bewältigen. Im Mittelpunkt stehen effektive Techniken für Stressmanagement, Pausenmanagement und Emotionsregulation. Praktische Übungen wie Atemtechniken, Augenentspannung und aktive Pausen helfen dabei, Energie zu tanken und die Konzentration nachhaltig zu verbessern.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Interaktiver Vortrag inklusive effektiver Praxistipps mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben und Perspektivwechsel

### INHALTE

- Sensibilisierung aller Mitarbeiter:innen für Anzeichen von Augenbelastung, Ermüdung und Kopfschmerzen und Überlastung durch ständiges Multitasking
- Reflexion von theoretischen und praktischen Grundlagen über Stress und Stressreaktionen die Energie und Fokus während der Arbeit kosten
- Förderung von einem bewussten und gesunden Umgang mit digitalen Arbeitsmitteln
- Kennenlernen alltagstauglicher Strategien zur Regulierung des Nervensystems, für mehr Balance, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

## SCHLAF- & FOKUS-CHECK

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Die Pupillographie liefert wertvolle Einblicke in das Schlafverhalten und die Regenerationsfähigkeit. Durch die Messung der Pupillenreaktionen und die Analyse von Tagesschläfrigkeit können Ursachen für Müdigkeit und Konzentrationsprobleme aufgedeckt werden. Auf Basis der Ergebnisse erhalten Teilnehmende gezielte Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Ab 3,0 Std. (20 Min. pro Mitarbeiter:in)



Max. 30 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Einzel-Diagnostik und Kurzberatung
- Messung der Pupillenreaktionen und Analyse der Tagesschläfrigkeit

### INHALTE

- Bestimmung des Schläfrigkeits-Index (rPUI) durch Messung der Pupillenweite und deren Schwankungen unter Ruhebedingungen
- Sensibilisierung für den eigenen Schlafbedarf, die aktuelle Tagesschläfrigkeit und Konzentration sowie das Regenerationsverhalten
- Vermittlung gezielter Empfehlungen zur Verbesserung der Schlafqualität und des Stresserlebens
- Erkennen von Tagesschläfrigkeit und verminderter Konzentration

### TECHNIK (DIGITAL)

- *Eine digitale Umsetzung dieser Dienstleistung ist aktuell leider nicht möglich.*

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

## WORKSHOP GESUNDER SCHLAF

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Im Workshop werden die Mitarbeitenden zum Thema Gesunder Schlaf sensibilisiert und erweitern ihre Gesundheitskompetenz. Gesunder Schlaf ist eine essentielle Säule für das Wohlbefinden, die Gesundheit und für die Leistungsfähigkeit im Alltag. Ziel ist es neben der Analyse des eigenen Schlafverhaltens, Gründe für Schlafstörungen und konkreten Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafgewohnheiten zu vermitteln.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Stunden



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, LIVE-Abfragetechnik
- Durchführung einer Entspannungseinheit

### INHALTE

- Wissensvermittlung zur Optimierung des persönlichen Schlafverhaltens
- Vermittlung der Grundlagen der Schlafhygiene und des Einflusses von Stress auf den Schlaf
- Kennenlernen der Persönlichen Stressoren und Ressourcen der Schlafhygiene sowie effektiver Entspannungstechniken zur Förderung des persönlichen Schlafverhaltens
- Diskussion über bestehende Schlafmythen

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

WORKSHOP  
BODY-MIND-CONNECTIONVISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Ein interaktiver Workshop, der zeigt, wie mentale Gesundheit und Stress den Körper und besonders den Rücken beeinflussen. Es wird vermittelt, wie Gedanken, Emotionen und psychische Belastungen sich auf Haltung, Verspannungen und Rückengesundheit auswirken. Praktische Strategien werden vorgestellt, die Körper und Geist dabei unterstützen, in Balance zu bleiben.

## RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

## METHODIK

- Interaktiver Vortrag inklusive effektiver Praxistipps mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben und Perspektivwechsel

## INHALTE

- Sensibilisierung aller Mitarbeiter:innen für den Einfluss von Stress, Emotionen und mentaler Verfassung auf den Körper
- Kennenlernen von praktischen Übungen zur Förderung von Körperbewusstsein und mentaler Resilienz
- Vermittlung von Wissen über die Zusammenhänge zwischen mentaler Gesundheit und körperlicher Befindlichkeit
- Erarbeitung von individuellen Maßnahmen zur Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist

TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)

TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

# WORKSHOP ACHTSAMKEIT

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im Moment zu sein und die eigenen Gedanken und Gefühle ohne Bewertung wahrzunehmen. In diesem interaktiven Workshop wird vermittelt, wie durch kurze Praxiseinheiten sich Achtsamkeit leicht in den Alltag integrieren lässt und wie Achtsamkeit im Arbeitsumfeld helfen kann, Stress abzubauen und die Konzentration zu fördern.

## RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

## METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben und Perspektivwechsel
- Durchführung von praktischen Achtsamkeitsübungen

## INHALTE

- Kenntnis über Ursprung und Alltagstauglichkeit des klassischen Achtsamkeitsmodells
- Vermittlung von der Achtsamkeit im Alltag und Achtsamkeit im Arbeitsumfeld
- Reflexion soziologischer Rollenverständnisse und das Erlernen sowie Einschätzen der Bedeutung des Selbstverantwortungsmodells
- Kennenlernen von Wirkweisen und Anwendung von Achtsamkeitsübungen sowie die praktische Durchführung dieser

## TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

## TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

# WORKSHOP RESILIENZ

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

In diesem interaktiven Workshop werden die Mitarbeitenden zum Thema Resilienz und Achtsamkeit sensibilisiert. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Stärkung der eigenen Widerstandskraft. Neben der begrifflichen Einordnung und Bedeutung des Begriffs wird die Frage erarbeitet, wie das seelische Immunsystem gestärkt werden kann. Das Erlernen von der Gestaltung motivierender Zielsetzungen und die Durchführung von einfachen Entspannungs- und Mediationstechniken geben praktische Tipps für den (Arbeits-)Alltag.

## RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

## METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben und Perspektivwechsel

## INHALTE

- Begriffliche Einordnung und Bedeutung von Resilienz
- Sensibilisierung des Umgangs mit der eigenen Widerstandskraft
- Erlernen von Aufmerksamkeitsfokussierung und Einübung einfacher Entspannungs- und Meditationstechniken
- Erarbeitung der Frage in welcher Form das seelische Immunsystem gestärkt werden kann

## TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

## TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm



## WORKSHOP EMOTIONSREGULATION

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☒ MENTAL HEALTH    ☐ ERNÄHRUNG

Der interaktive Workshop vermittelt den Umgang mit den eigenen Emotionen. Emotionen beschäftigen uns jeden Tag; im Privaten, wie im Arbeitsalltag. Neben der Frage, ob es überhaupt „gute“ und „schlechte“ Emotionen gibt und wie wir es schaffen, Emotionen den richtigen Raum zu geben, damit sie beflügeln und nicht hemmen, werden praktische Techniken zur Handhabung mit den eigenen Emotionen gegeben.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 3,0 Std.



Max. 12 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben und Perspektivwechsel

### INHALTE

- Vermittlung von Grundlagenwissen zu dem Thema Emotionen und ihrer Entstehung
- Reflexion von bestehenden und neuen soziologischen Rollenverständnissen
- Erlernen von und Einschätzung der Bedeutung von verschiedenen Emotionen
- Kennenlernen von Wirkweisen und Anwendung von Tools zur Emotionsregulation
- Selbstreflexion im Umgang mit seinen eigenen Emotionen

### TECHNIK (DIGITAL)

- Pro Person ein PC, Laptop oder Tablet
- Zugang zu einem Videokonferenzsystem (Hosting durch VisionGesund möglich)
- Headset & Webcam

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

## BRAINFIT MEETS BRAINFOOD

VISION  
GESUND®

☐ GESUNDES FÜHREN    ☐ BEWEGUNG / ERGONOMIE    ☐ MENTAL HEALTH    ☒ ERNÄHRUNG

Die interaktive Dienstleistung BrainFood meets BrainFit kombiniert die Präventionsfelder Bewegung und Ernährung miteinander und zeigt auf, wie wir unser Gehirn durch eine optimierte Ernährung sowie gezielte Bewegungsübungen nachhaltig stärken können. Mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Übungen wird das Gehirn gefördert und gefordert.

### RAHMENBEDINGUNGEN



Bis zu 2,0 Std.



Max. 20 Mitarbeiter:innen



Alle interessierten Mitarbeiter:innen

### METHODIK

- Interaktive, moderierter Impuls mit aktiver Einbindung aller Teilnehmer:innen
- Vortrag, Gruppendiskussion, Einzelaufgaben
- Durchführung einer Trainingseinheit

### INHALTE

- Vernetzung von Gehirnzellen, um geistiges Potential sowie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern
- Wissensvermittlung von Grundlagen der Ernährung in Bezug auf die Gestaltung einer gesunden Mittagspause
- Vermittlung der relevanten Merkmale einer gesunden, ausgewogenen Mahlzeit sowie von Spaß und Freude an der Bewegung
- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsbewusstsein und die eigene Ernährungsweise

### TECHNIK (DIGITAL)

- Eine digitale Umsetzung dieser Dienstleistung ist aktuell leider nicht möglich.

### TECHNIK (vor Ort, nach Absprache)

- Ruhiger Seminarraum mit Stuhl & Tisch
- 2x Pinnwände, 1x Flipchart
- 1x Beamer & Leinwand oder Bildschirm

# Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ansprechpartner:innen

Dshamilja Schmeing



FEST

+49 221 957 99 428

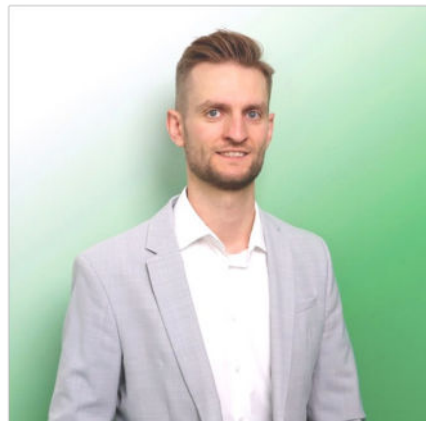
MOBIL

+49 176 460 31 386

E-MAIL

dshamilja.schmeing  
@visiongesund.de

Lukas Loewe



FEST

+49 221 301 649 66

MOBIL

+49 172 259 18 93

E-MAIL

lukas.loewe  
@visiongesund.de