

Meet your Expert - ab jetzt gesund leben

Erreichen Sie mit uns Ihr persönliches Gesundheitsziel



Bewährtes Verfahren

– Neue Umsetzungsform

In den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen bieten wir Ihnen und Ihren Beschäftigten individuelle Beratungen an – natürlich digital. Als Grundlage stellen wir den Teilnehmenden Fragebögen zur Erfassung der persönlichen Ist-Situation zur Verfügung. Diese Fragebögen werten wir aus und erarbeiten dann gemeinsam mit den Beschäftigten erste Schritte und Handlungsempfehlungen zur Förderung der eigenen Gesundheit.



Meet your Expert - ab jetzt gesund leben



Zielgruppe und Teilnehmer

Mitarbeitende mit Interesse an der Förderung ihrer Gesundheit



Dauer und Form

Beratungsgespräch ca. 45 Minuten
Folgetermin möglich
Erarbeitung von ersten Schritten zur Umsetzung



Besondere Anforderungen

Smartphone oder Tablet/Laptop/PC
mit Internetzugang,
Mikrofon und Webcam

Inhalte

Erfassung und Auswertung der Ist-Situation

Individuelle Beratung zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen

Erstellen individueller Handlungsempfehlung zur Stärkung der Gesundheitskompetenz

Vorgehensweise

Wir ermitteln gemeinsam mit Ihnen Ihren individuellen Bedarf und unterstützen Sie bei der Erreichung Ihres persönlichen Gesundheitszieles.

Ziele

Stärkung der Eigenverantwortung für Gesundheit durch individuelle Handlungsempfehlungen in den oben genannten Bereichen

