

Bewegungsguru

Die Bewegungsintervention des Bewegungsgurus ist für jeden, der verschiedene unsichtbare Bewegungen und den Frischekick für den Alltag kennenlernen und erlernen möchte, um sich auch in der täglichen Routine selbständig Oasen der Lockerheit und Entspannung schaffen zu können. Verschiedenste Belastungssituationen können durch die neue Kraft und Energie bewältigt werden. Den Teilnehmenden soll bewusst werden, dass sie durch einen gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung leistungsfähiger werden und die täglichen Aktivitäten so müheloser verwirklichen können.

Der Bewegungsguru kommt direkt an den Arbeitsplatz und motiviert zu kleinen Einheiten ohne großen Aufwand für die Teilnehmenden. Mitmachen, Spaß haben, Übungen ausprobieren und erlernen, um sie selbstständig in den Alltag zu integrieren.

Das Konzept

Die Idee hinter dem Konzept der „Gesundheitsexperten“ sieht vor, dass aktional, oder auch auf konkrete Einzelabrufung hin, einzelne oder zeitgleich mehrere Experten die Coachings direkt und zum Mitmachen im Unternehmen am jeweiligen Arbeitsplatz der Mitarbeitenden umsetzen. Dabei „wandern“ die Experten im Laufe eines Tages durch unterschiedliche Arbeitsbereiche und Abteilungen und erreichen somit eine enorm hohe Mitmachquote mit dem Nebennutzen, die Themen auch individuell arbeitsplatzorientiert zu vertiefen.

Im Vorwege erfolgt eine zielgerichtete unternehmensangepasste Kommunikation. Die Gesundheitsexperten sind einzeln, als Gruppe mit unterschiedlichen Themen, oder auch an mehreren Terminen buchbar – bis hin zu einer ganzjährigen modular wiederholten Projektbegleitung.

Umsetzung:

- Vorherige Absprache mit dem jeweiligen Ansprechpartner
- Durchführung in Kleingruppen oder im Einzelcoaching
- Dauer pro Einheit: nach Absprache
- Max. Teilnehmerzahl pro Tag: nach Absprache
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Personalbedarf: der Experte von Aktivital ist im Modulpreis inkludiert

Wir machen Events. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org