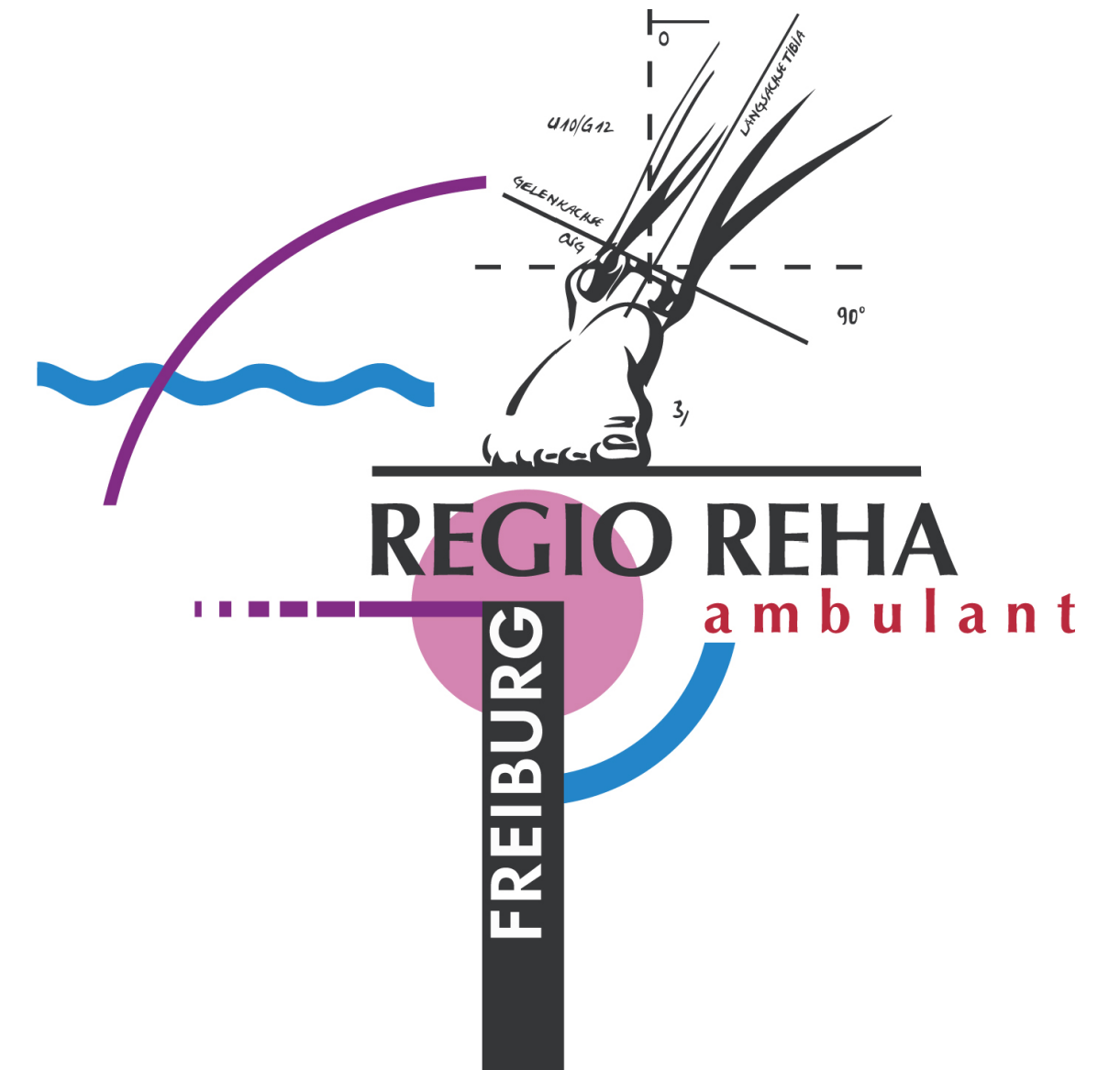


Betriebliche Prävention



3 Tage

Initialphase

- Fachärztliche Eingangsuntersuchung
- Standardisierte Kraftanalyse
- Verhaltens- und Verhältnisprävention am Arbeitsplatz
- Gesunde Ernährung
- Umgang mit Überforderungssituationen am Arbeitsplatz
- Stressbewältigung

24 Einheiten

Trainingsphase

- berufsbegleitend
- Schulungen in den Bereichen: Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Verhaltens- und Verhältnisprävention am Arbeitsplatz
- Gesunde Ernährung
- Umgang mit Überforderungssituationen am Arbeitsplatz
- Stressbewältigung

3 Monate

Eigenaktivitätsphase

- Integration des erlernten in den privaten und beruflichen Alltag
- Eigenständiges Umsetzen der vermittelten Module

1 Tag

Refreshphase

- Auffrischung und Reflexion
- Assessment zur Zielsetzung und Zielerreichung
- Fachärztliche Schlussuntersuchung

**Die Durchführung erfolgt in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung.
Der Zugang zur Maßnahme erfolgt über Ihren Betriebs- oder Hausarzt.**