



## FORTBILDUNG NACH MASS

### BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Gesunde Ernährung und mentale  
Stärke - Strategische Gesundheit mit  
betriebswirtschaftlichem Impact**

#### **Sie interessieren sich für ein maßgeschneidertes Seminar?**

Kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail, um einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Gemeinsam stimmen wir Thema, Veranstaltungsort und Termine ganz nach Ihren Bedürfnissen ab.

Wir erstellen Ihr individuelles Angebot und senden es Ihnen per E-Mail zu.

Bei Einverständnis unterzeichnen Sie das Angebot bitte und senden es per E-Mail zurück. Änderungswünsche? Melden Sie sich gerne, wir nehmen Anpassungen vor.

Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag steigert nachweislich Konzentration, Leistungsfähigkeit und Resilienz. Die außerordentliche Hebelwirkung für die Leistungsfähigkeit, die in bewusster Gesundheit steckt, wird noch zu wenig genutzt. Setzen Sie Zeichen!

Befähigen und schützen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen. So können Sie Fehlzeiten nachhaltig senken. Zwischen Gesundheit und medizinischer Intervention liegt das weite Feld der Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit.

Die Angebote unterstützen Mitarbeitende aller Bereiche Ihrer Belegschaft – von der Verwaltung über die Technik und den Außendienst bis hin zur Pflege und dem Service – dabei, gesunde Routinen trotz Zeitdrucks, Schichtdienstes oder familiärer Belastung nachhaltig zu verankern.

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Zwei Beispiele für spezifische Zielgruppen:

## **Zeit der Freiheit – endlich Wechseljahre**

### **Für wen?**

Frauen ab ca. 45 Jahren, die Gesundheit erhalten wollen, die ihre Wechseljahre aktiv vorbereiten und als neue Lebensphase gestalten möchten.

### **Ihr Nutzen:**

Fundierte Wissen, praxisnahe Rezepte und Reflexionsimpulse, die Wechseljahre als Phase der Freiheit und Selbstwirksamkeit zu erleben.

## **AzubiFit – Gesunde junge Talente**

### **Für wen?**

Auszubildende und Berufseinsteigerinnen und -einsteiger zwischen 16 und 25 Jahren, die frühzeitig Gesundheit als Erfolgsfaktor verstehen und leben wollen.

### **Ihr Nutzen:**

Junge Talente werden darin gestärkt, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, ihre Leistungsfähigkeit zu gestalten und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Weitere Zielgruppenangebote auf Anfrage!



**F.O.R.U.M.**  
GESUNDHEIT

FORUM GESUNDHEIT  
AM BRAMBUSCH 24  
44536 LÜNEN

0231 628 536 10  
INFO@FORUM-GESUNDHEIT-NRW.DE