

## imPULS - Gesundheitstraining für AssistentInnen

---

Sekretariate und Vorstandsbüros sind Drehkreuz für Information und Kommunikation in Unternehmen. Jederzeit ansprechbar zu sein für den Vorgesetzten und das Team, lange Arbeitstage und Zeitdruck sind allgegenwärtige Stressfaktoren, die der Gesundheit auf Dauer zusetzen können. Kommt auch Führungsverantwortung dazu, wachsen die Anforderungen auch im Hinblick auf eine Vorbildfunktion. Eine echte gesundheitliche Herausforderung!

### Zielgruppe

AssistentInnen, SekretärInnen, BüroorganisatorInnen, RezeptionistInnen

### Ziel und Nutzen

Das imPULS Gesundheitstraining für AssistentInnen dient der Sensibilisierung der TeilnehmerInnen für Gesundheit im Beruf.

Sie reflektieren ihr persönliches Gesundheitsmanagement und entwickeln Gesundheitskompetenz.

Impulse für eine ausgeglichene Lebensbalance bieten wirksamen Schutz vor Erschöpfung.

Mit Strategien und Verhaltenstraining für ein optimales Stressmanagement gelingt es Burnout, Erkrankungen des Haltungsapparates und psychischen Erkrankungen vorzubeugen.



Das Wissen um die Grundlagen einer gesunden Ernährung und Möglichkeiten der Versorgung im Berufsalltag, schafft die Basis für körperliche und mentale Fitness.

Körperliche und geistige Beweglichkeit werden zusätzlich in praxisnahen Übungen trainiert.

Unternehmen gewinnen so mit dem **imPULS Gesundheitstraining für AssistentInnen** konzentrierte und leistungsstarke MitarbeiterInnen.

Gesundheitsförderung für AssistentInnen nutzen dem ganzen Unternehmen, da sie meist das Drehkreuz für Information und interne Kommunikation darstellen. Sie werden zu wertvollen Multiplikatoren für eine zukunftsweisende, gesunde Unternehmenskultur.

## Inhalte

1. **imPULS: Fit @ Office - Bedeutung von Gesundheit im Beruf**  
Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und gesunder Lebensführung
2. **imPULS: Balance statt Burnout**  
Bewusster Umgang mit Stress - wirksame Burnoutprävention
3. **imPULS: Brain Food & Brain Gym**  
Körperliche und mentale Gesundheit durch vitalstoffreiche Ernährung und geistige Turnübungen
4. **imPULS: Gesundheitsfaktor Wertschätzung**  
Im Drehkreuz Sekretariat eigene Ressourcen entdecken und stärken
5. **imPULS: Workout am Desktop**  
Aktivierendes Schreibtischtraining für Pausen und zwischendurch
6. **imPULS: Reflexion & Motivation**  
Rückblick mit Weitblick für den gesunden Überblick - Assistentinnen als Multiplikatoren für Gesundheitsförderung im Unternehmen

Die **imPULS Gesundheitstrainings für AssistentInnen** finden entweder in regelmäßigen aufeinander folgenden Einzelterminen statt oder als zusammenhängendes mehrtägiges Training.

## Methoden

imPULS-Vorträge, Einzel- und Teamarbeit, körperliche und mentale Entspannungs- und Bewegungstechniken, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch

## Teilnehmerzahl

max. 12

## Ihre imPULSGeberin

Claudia Hartmann – karriere durch gesundheit

<http://www.karriere-durch-gesundheit.de>