

## Gesundheitstag

- ✓ Aktionstag
- ✓ Spannende Tools
- ✓ Individuell



👥 Auszubildende, Quereinsteigende, Mitarbeitende, Führungskräfte

💬 Gesunderhaltung

🕒 unspezifisch

📄 Präsenz, Digital

📅 Aktionstag, Screening

Ein Gesundheitstag bietet den Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich interaktiv mit relevanten Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen. Dabei werden verschiedene Aktivitäten und spannende Tools eingesetzt.

Gerne konzipieren wir für Sie und Ihre Mitarbeitenden ein individuelles Programm für Ihren Gesundheitstag. Mögliche Aktivitäten sind Screenings und Gesundheitschecks, der Einsatz von Blazepods, Quizzen oder einer Griffkraftmessung sowie Workshops und Vorträge zu ausgewählten Themen.

### Ziele eines Gesundheitstages:

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Weitergabe von alltagstauglichen Handlungshilfen und Tipps zu einem ausgewählten Gesundheitsthema
- ✓ Selbstreflexion und kollegialer Austausch
- ✓ Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Motivation der Mitarbeitenden



Die Anzahl der Teilnehmenden und die Dauer sind **individuell vereinbar**.

## Benötigt wird:

### In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

### Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.



## Referenzprojekt

➔ [Gesundheitstag bei der DEVK](#)