

Wartungshandbuch für den Mann – Momentum

- ✓ Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen
- ✓ Umsetzungstipps zur Verhaltensänderung
- ✓ Lebenserwartung bei Männern



gg Mitarbeitende

☰ Gesunderhaltung

⌚ Halber Tag

👤 Präsenz

📅 Workshop

Männergesundheit ist ein wichtiges Thema, daher bietet dieses Format die Gelegenheit, persönliche Stellschrauben für ein langes Leben zu identifizieren. In diesem Workshop werden die Aspekte Vorsorge, Ernährung, Bewegung, Schlaf und psychische Gesundheit in einer zielgruppenspezifischen Ansprache beleuchtet.

Dieser Workshop ist eine Vertiefung des zweistündigen Workshops "Das Wartungshandbuch für den Mann – Impuls". Durch die Umsetzung in Präsenz wird der Austausch und das Vertrauen unter den Teilnehmern gefördert. Zusätzlich findet eine Vorabbefragung statt, um die individuellen Schwerpunktthemen zu bestimmen.

Ziele des Workshops

- ✓ Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Akzeptanz für relevante Vorsorgeuntersuchungen
- ✓ Anstoßen einer Verhaltensänderung
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **5 Stunden**.

Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

