

## GESUNDHEITSTRAINING „BEWUSST GESUND“

### WARUM

Gesunde Mitarbeitende sind handlungsfähig, resilient und leistungsstark.

Körperliche, mentale und soziale Gesundheit bilden die Grundlage für ein motiviertes, zielorientiertes Team. Das Gesundheitstraining „Bewusst Gesund“ schafft Entwicklungsraum, um körperliche und mentale Ressourcen bewusst zu erkennen und gezielt zu stärken.

Die Teilnehmenden erleben, wie Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und Teamarbeit zusammenwirken, um Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern.

Das Gesundheitstraining fördert Selbstwirksamkeit, stärkt die mentale und körperliche Gesundheit und verankert gesundheitsbewusstes Verhalten nachhaltig im Arbeitsalltag. Teams und Einzelpersonen erlernen, wie Stress reguliert, Energie aufgebaut und Kommunikation klarer gestaltet werden kann.

So entwickeln sich leistungsfähige, belastbare Mitarbeitende und ein vertrauensvolles, motivierendes Arbeitsklima.

### WAS

- Zielgerichtete Analyse im Vorfeld.
- Maßgeschneiderte Gesundheitsförderung für Ihr Team und Ihr Unternehmen.
- Sie wollen die Gesundheit Ihres Teams fördern, Stress regulieren und dessen Leistungsfähigkeit steigern.
- Prävention gegen massive Krankheitsstände, Burnout, Arbeitsunfähigkeit, Unzufriedenheit im Team.
- Sie durchlaufen praxisnahe Übungen mittels Bewegung, Achtsamkeit, Resilienz und Teamarbeit. Sie reflektieren sich selbst und die Teamdynamik. Sie integrieren Techniken für gesunde Routinen im privaten und beruflichen Alltag.

## WIE

- Gesundheitsfördernde Programme: durch Analyse - unternehmensspezifisch gestaltet.
- Sie erlernen Techniken für Ihre realen Alltagssituationen: Bewegung, Yoga, Meditation, Selbstwirksamkeit, mentale und kommunikative Resilienz.
- Reflexionsphasen, Teamspiele und kollegiale Übungen machen gesundheitsförderndes Verhalten erlebbar.
- Fördern von Zusammenhalt, Wertschätzung und einem motivierenden Betriebsklima.

## IHR NUTZEN

„Bewusst Gesund“ stärkt körperliche und mentale Gesundheit sowie Resilienz individuell und im Team. Das Gesundheitstraining baut auf einem gezielten und bewährten Analyseprozess auf und begleitet Ihr Team von der Erfahrung über Reflexion zur alltäglichen Anwendung: für mehr Leistungsfähigkeit, Sicherheit und ein gesundes, motivierendes Arbeitsumfeld.

## WER BEGLEITET „BEWUSST GESUND“ IM IFUB-TEAM



Tina Nirtl BA MA

Mobil: +43 699 17 33 77 33

E-Mail: [office@tinanirtl.com](mailto:office@tinanirtl.com)

Web: [www.tinanirtl.com](http://www.tinanirtl.com)  
[www.ifub.at/tina-nirtl](http://www.ifub.at/tina-nirtl)

## KONTAKT IFUB GMBH

Dr. Manuela Mätzener

Anton-Fahrner-Gasse 3/14  
3250 Wieselburg

Mobil: +43 676 95 84 116

E-Mail: [manuela.maetzener@ifub.at](mailto:manuela.maetzener@ifub.at)

Web: [www.ifub.at](http://www.ifub.at)

