

Die Energietankstelle

Angebote zum Durchatmen und Energie tanken

**Umfassendes, schnell umsetzbares und individuelles
Modul, um Beschäftigte in der Krisenzeit optimal
zu unterstützen**

In der aktuellen Situation sind Führungskräfte und Mitarbeitende neuen, hohen Belastungen ausgesetzt, die auf die Gesundheit große Auswirkungen haben können. Viele Beschäftigte müssen über ihre Grenzen hinaus einsatzbereit sein und bleiben. Das BGF-Institut unterstützt mit diesem digitalen Angebot aus Kurzübungen zum Auftanken, Entschleunigen und Regenerieren die Gesunderhaltung der Beschäftigten.



Die Energietankstelle



Zielgruppe

Beschäftigte aller Branchen



Dauer und Form

Kurseinheiten: 30-45 Min./Einheit
Angebot Montag-Freitag



Besondere Anforderungen

Smartphone/Tablet/PC mit
Internetzugang (optional mit Webcam)

Inhalte

- Wöchentliche Live-Kurseinheiten zum Durchatmen und Energie tanken (Monatspaket)
- Förderung von Fitness und Entspannung in Verbindung mit Freude an Bewegung

Vorgehensweise

Im Rahmen eines Beratungsgesprächs bekommen Sie, je nach Angebotswunsch, den entsprechenden Zugang zu dem Monatsprogramm der digitalen Kurseinheiten (Energietankstelle). Über diesen Zugang gelingt es Ihnen leicht und ohne viel Aufwand, an den Kursen teilzunehmen – ob im Homeoffice oder am Büroarbeitsplatz.

Ziele

- Fitness und Gesundheit stärken in Krisenzeiten
- Wenig Zeitaufwand durch einfachen Online-Zugang zu den Kursen
- Dranbleiben und Wohlfühlen



Unsere digitale Energietankstelle zum Auftanken und Durchatmen unterstützt die Gesundheit Ihrer Beschäftigten in dieser Zeit optimal, direkt und einfach.