

Gesundes Arbeiten im Außendienst

„Ich arbeite als Außendienstler! Gesunde Ernährung und Sport passt da nicht mehr in meinen Alltag.“ Falsch! Erfahren Sie von unseren Experten, wie Sie es auch im Außendienst schaffen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.



Inhalte

Die interaktive Veranstaltung vermittelt Ihnen viele wichtige Tipps rund um die Themen Stress, Bewegung und gesunde Ernährung.

-Einführende und vertiefende Informationen zum Thema „Gesundheit im Außendienst“

- Entstehung und Auswirkungen von Stress - Wege aus dem Hamsterrad

-Ergonomie: Was kann ich für eine gute Körperhaltung und zur Vermeidung von Rückenschmerzen tun?

-Grundlagen der gesunden Ernährung und Ernährungstipps für Außendienstler

Methodik:

-Interaktiver Vortrag mit viel Raum für Diskussionen

-Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

