

# Das Training zum Gesunden Arbeiten



aktivierend  
erlebnisorientiert  
entspannend

fördert gesundheitsbewusstes Verhalten  
und die Leistung Ihrer Beschäftigten

**MUNDA**  
MENSCH ARBEIT  
Gesellschaft für Mensch und Arbeit mbH

Kruppstr. 82-100, 45145 Essen  
Tel: 0201/24557-7 Fax: 0201/24557-60  
[www.munda.de](http://www.munda.de) [kontakt@munda.de](mailto:kontakt@munda.de)

# Das Training zum Gesunden Arbeiten

... ist ein aktivierendes, erlebnisorientiertes und entspannendes Verhaltenstraining mit 30minütigen Trainingsmodulen.

Es steigert Leistung und Gesundheit Ihrer Beschäftigten und ist an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassbar.

Das Training richtet sich an Ihre Beschäftigten sowohl in der Produktion als auch in der Verwaltung. Durch seinen modularen Aufbau wird eine hohe Flexibilität beim Einsatz in Ihrem Unternehmen erreicht.

## Ziele

Ihre Beschäftigten werden

- ▶ zu gesundem Verhalten bei der Arbeit sowie in der Freizeit angeregt und angeleitet.
- ▶ motiviert, ihre Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft zu erhalten und zu verbessern.



# Ihr Gewinn

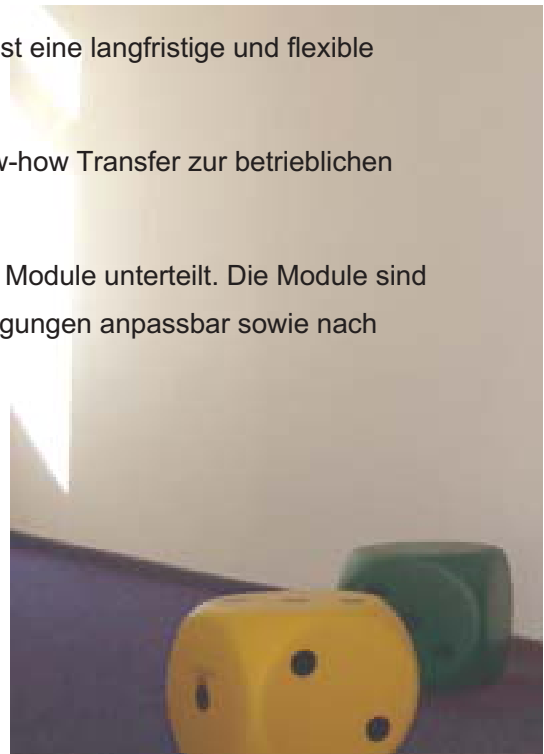


Sie investieren lediglich 30 Minuten  
Arbeitszeit je Modul und erhalten ...

- ▶ die Chance, sich aktiv für die Gesundheit Ihrer Beschäftigten einzusetzen,
- ▶ gesündere Mitarbeiter/innen die motiviert arbeiten,
- ▶ eine neue Qualität der Arbeit,
- ▶ eine gesteigerte Bindung der Mitarbeiter/innen zu Ihrem Unternehmen.

Weitere Vorteile

- ▶ Durch das Train the Trainer Konzept ist eine langfristige und flexible Nutzung des Trainings möglich.
- ▶ Das Training bietet einen hohen Know-how Transfer zur betrieblichen Praxis.
- ▶ Das Training ist in themenspezifische Module unterteilt. Die Module sind an Ihre speziellen betrieblichen Bedingungen anpassbar sowie nach Bedarf erweiterbar.



# Unser Angebot

## Die Train the Trainer Variante

Sie erwerben unser *Training zum Gesunden Arbeiten* und führen es selbst durch.

Ausführliche Trainingsunterlagen mit didaktischen Hinweisen, Informationen für die Trainer/innen, Foliensätzen und Materialien sind selbstverständlich inbegriffen. Ihre Trainer/innen werden von uns in einer eintägigen Schulung auf die Durchführung vorbereitet.

- ▶ Preis pro Modul: 2.980,- € zzgl. Reisekosten und MwSt.

## Training durch die Munda

Alternativ führen unsere erfahrenen Trainer/innen die Trainings in Ihrem Unternehmen durch. Ein Trainingstag enthält bis zu sechs Trainings à 30 Minuten.

- ▶ Preis pro Trainingstag: 749,- € zzgl. Reisekosten und MwSt.

## Individuelle Anpassung

Für die individuelle Anpassung der Trainings an Ihre Bedürfnisse erstellen wir Ihnen gerne ein Angebot.



# So läuft es ab



Jedes Modul wird in 30 Minuten für eine Gruppe von 8-12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Unternehmen durchgeführt.

Anhand von Schaubildern und Modellen werden Sachzusammenhänge anschaulich vermittelt.

Durch Quizfragen und Übungen werden die Teilnehmer/innen aktiviert und der Transfer des Erlernten nachhaltig gesichert.

Jedes Modul enthält abschließend kurze Übungen zur Entspannung und Dehnung der Muskulatur. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält eine Anleitung zur eigenständigen Durchführung dieser Übungen.

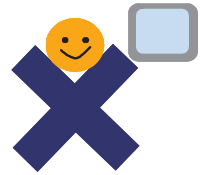
Weitere Informationen zu den Inhalten der einzelnen Module finden Sie in der Broschüre "Das Training zum Gesunden Arbeiten - Modulares Training zur Aktivierung gesundheitsbewussten Verhaltens".

# Aus der Praxis

Das gesamte Trainingspaket wird von der Adam Opel AG, Bochum erfolgreich eingesetzt.



# Faxantwort



Bitte ankreuzen:

- Ich möchte mehr über *Das Training zum Gesunden Arbeiten* erfahren. Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.
- Ich wünsche ein persönliches Angebot, bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung.
- Ich habe folgende Wünsche/Anmerkungen:

---

---

---

- Ich bin an Ihren Beratungsleistungen zur Verbesserung von Arbeitsbedingungen interessiert. Bitte vereinbaren Sie dazu einen persönlichen Gesprächstermin mit mir

am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr.

Firma: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Straße/Postfach: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_