

Tief atmen und im Betrieb durchstarten

PulMotion ist Ihr Partner für Betriebliche Gesundheitsförderung und unterstützt Sie dabei, die Gesundheit und Motivation Ihrer Mitarbeitenden gezielt zu stärken.



Stressmanagement und Atmung

Workshop

Durchatmen, durchstarten

In diesem Workshop lernen die Mitarbeitenden den Einfluss ihrer Atmung auf ihr persönliches Wohlbefinden kennen. Sie analysieren ihre eigenen Atemmuster und wie sie diese durch gezielte Atemübungen positiv beeinflussen können.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Lerneffekt

Die Teilnehmenden lernen wie mit der Atmung ihr Wohlbefinden und den wahrgenommenen Stress beeinflussen können.

Dauer

90 Minuten

Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden wenden Atemübungen gekonnt an und sind ausgeglichener bei der Arbeit.

Richtpreis

630 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

Workshop

Stress im Griff

In diesem Workshop analysieren die Mitarbeitenden ihre individuellen Stresssituationen und wie sie damit umgehen können. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um stressige Situationen zu bewerten und entsprechend zu handeln.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Lerneffekt

Die Teilnehmenden lernen ihre Stressoren, ihre Bewertungsmuster und passende Bewältigungsstrategien kennen.

Dauer

90 Minuten

Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden können Stresssituationen besser bewältigen und sind resilienter.

Richtpreis

630 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

Gesundheitsvorsorge

Lungen-Check

Anhand einer Lungenfunktionsmessung ermitteln die Mitarbeitenden die Kraft und das Volumen ihrer Lunge. Die Mitarbeitenden erfahren ihre persönlichen Messwerte und erhalten Tipps für den Alltag.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden ab 18 Jahren

Lerneffekt

Ihre Mitarbeitenden kennen ihre Lungenkapazität und wissen, wie sie diese optimieren können.

Dauer

10-15 Minuten pro Person

Anzahl Personen

Mind. 10 Teilnehmende

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden können ihr Gesundheitspotential optimal nutzen und erhalten individuelle Tipps.

Kosten

Auf Anfrage

Schlaf und Erholung

Workshop

Endlich schlafen

Die Teilnehmenden lernen, wie ihr Schlaf funktioniert: vom individuellen Schlaftypen bis hin zum Einfluss von Tageslicht. Mit leicht umsetzbaren Übungen und praxisnahen Impulsen entwickeln sie Strategien für dauerhaft besseren Schlaf mit langfristigem Effekt.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Lerneffekt

Die Teilnehmenden kennen ihr Schlafverhalten, können ungünstige Einflüsse identifizieren und den Schlaf mit geeigneten Massnahmen verbessern.

Dauer

90 Minuten

Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden sind ausgeruht, erholt und leistungsfähig bei der Arbeit.

Richtpreis

630 CHF (exkl. MwSt und Spesen)

Workshop

Schlaf und Schichtarbeit

Die Teilnehmenden erfahren, wie Schichtarbeit den Schlaf beeinflusst und was sie aktiv für einen erholsamen Schlaf tun können. Sie entwickeln alltagsnahe Strategien, um den eigenen Schlafrhythmus trotz unregelmässiger Arbeitszeiten zu verbessern und langfristig gesund zu bleiben.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Lerneffekt

Die Teilnehmenden kennen ihr Schlafverhalten und können ihre Schlafqualität und das Wohlbefinden trotz unregelmässiger Arbeitszeiten optimieren.

Dauer

90 Minuten

Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden sind ausgeruht, erholt und leistungsfähig bei der Arbeit.

Richtpreis

630 CHF (exkl. MwSt und Spesen)

Gesundheitsvorsorge

Schlafapnoe erkennen

Wir bieten ein Screening, um schlafbezogene Atemstörungen zu messen. Nach der individuellen Messung zu Hause folgt ein persönliches Auswertungsgespräch im Betrieb.

Zielgruppe

Mitarbeitende mit Schlafstörungen

Lerneffekt

Die Teilnehmenden lernen die Symptome und Folgen von schlafbezogenen Atemstörungen kennen.

Dauer

60 Minuten Input im Betrieb / nächtliche Messung / 20 Minuten Auswertungsgespräch im Betrieb

Anzahl Personen

Maximal 10 Personen

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden lernen mit Schlafstörungen umzugehen und werden leistungsfähiger.

Richtpreis

350 CHF/Pers (exkl. MwSt und Spesen)

Nikotinfrei

Infoveranstaltung Nikotinsucht verstehen

Die Infoveranstaltung bietet eine kompakte Übersicht rund um das Thema Nikotin und die verschiedenen Nikotinprodukte. Mitarbeitende, welche rauchen, vaperen oder snusen, werden für den Nikotinstopp motiviert und erhalten Tipps, wie sie aufhören können.

Zielgruppe

Alle nikotinkonsumierenden Mitarbeitenden und Interessierte

Lerneffekt

Die Mitarbeitenden verstehen die Problematik der Nikotinsucht und erhalten einen Motivationsschub für ihren Rauchstopp.

Dauer

90 Minuten

Anzahl Personen

Unbegrenzt

Nutzen

Die Mitarbeitenden sind motiviert, den Rauchstopp selbstständig oder durch Teilnahme am Gruppenkurs im Betrieb anzugehen.

Richtpreis

550 CHF (exkl. MwSt und Spesen)

Gruppenkurs Endlich nikotinfrei

In diesem Gruppenkurs erhalten Mitarbeitende, welche aufhören möchten zu rauchen, vaperen oder snusen, individuelle Unterstützung: Die Einstellung zum Nikotinkonsum wird verändert | Aufbau von Kompetenzen, um der Sucht zu widerstehen | Nikotinstopp | Aufbau eines positiven, nikotinfreien Zukunftsbildes

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, welche Nikotin konsumieren

Lerneffekt

Die Mitarbeitenden erlangen das Wissen und die Kompetenz zur Nikotinfreiheit.

Dauer

3 x 120 Minuten

Weitere Formate auf Anfrage

Anzahl Personen

5-12 Personen

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden leben nikotinfrei und sind leistungsfähiger.

Richtpreis:

550 CHF/Pers. (exkl. MwSt und Spesen)

Workshop für Lernende Deine Entscheidung

Ihre Lernenden verstehen, wie der Mechanismus «Sucht» funktioniert. Sie wissen um die gesundheitlichen Folgen des Zigaretten-, Vape- und Snuskonsums. Am Ende des Workshops sind die Lernenden fähig, eine faktenbasierte Entscheidung im Umgang mit Suchtmitteln zu treffen.

Zielgruppe

Alle Lernenden

Lerneffekt

Lernende kennen und verstehen den Suchtmechanismus bei Substanzkonsum wie Nikotin bzw. bei Verhaltenssuchten.

Dauer

90 Minuten

Anzahl Personen

Maximal 20 Personen

Nutzen

Ihre Lernenden übernehmen Verantwortung für ihre Gesundheit.

Richtpreis

630 CHF (exkl. MwSt und Spesen)

Luftqualität

Impuls-Präsentation

Wie gut ist die Luft in unserem Betrieb?

Mit verbesserter Luftqualität haben Sie wirkungsvollen Einfluss auf das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Führungskräfte erhalten in kurzer Zeit die wichtigsten Informationen über Luftqualität, Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und mögliche Handlungsansätze.

Zielgruppe

Alle Führungskräfte

Lerneffekt

Die Bedeutung guter Raumlufte für die Leistungsfähigkeit des Betriebs sowie Ansätze zur Verbesserung der Situation.

Dauer

45 Minuten

Anzahl Personen

Maximal 30 Personen

Nutzen

Ihre Führungskräfte erwerben Strategien zur Verbesserung der Luftqualität im Betrieb.

Richtpreis

315 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

Aktionswoche

Dicke Luft oder prima Klima?

Während einer Woche messen Sie die Luftqualität in Ihrem Betrieb und erfassen die Werte. So erhalten Sie Aufschluss über die IST-Situation in Ihren Arbeitsräumen. Am Ende erhalten Sie individuelle Empfehlungen für Ihren Betrieb, mit denen Sie die Situation verbessern können.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

Lerneffekt

Kenngrossen über die Luftqualität in Ihren Arbeits- und Besprechungsräumen erhalten und positiv beeinflussen.

Dauer

60 Minuten Einführungsgespräch, Messungen und Protokoll während einer Woche, 60 Minuten Auswertungsgespräch

Anzahl Personen

Alle Mitarbeitenden

Nutzen

Ihre Mitarbeitenden kümmern sich um ausreichend Frischluft und ein gutes Raumklima.

Richtpreis

1 190 CHF (exkl. Mwst und Spesen)