

# 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

**Methoden**

Inputs zu Atmung und Stress | Angeleitete Atemübungen | Pulsoxymeter zur Sichtbarmachung physiologischer Reaktionen

**Dauer**

90 Minuten

**Anzahl Personen**

Maximal 30 Personen

**Nutzen**

Die Mitarbeitenden kennen ihr eigenes Atemmuster. Sie können berufliche und private Stresssituationen durch gezielte Atemübungen schneller regulieren.

**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

**Methoden**

Inputs zu Stressmechanismen und wirksamen Strategien | Workbook zur Reflexion und für individuell passende Strategien | Anwendung verschiedener Stressbewältigungsmassnahmen im Workshop

**Dauer**

90 Minuten

**Anzahl Personen**

Maximal 30 Personen

**Nutzen**

Ihre Mitarbeitenden erkennen eigene Stressmuster, wählen passende Bewältigungsstrategien aus und setzen diese gezielt ein. Dadurch steigern sie ihre Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

**Richtpreis**

630 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

## Impuls-Präsentation

### Stress im Blick

Bei dieser Präsentation erhalten die Mitarbeitenden einen kompakten Überblick zu den Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsmethoden von Stress.

**Zielgruppe**

Alle Mitarbeitenden

**Methode**

Vortrag mit angewandten Massnahmen gegen Stress

**Dauer**

60 Minuten

**Anzahl Personen**

Maximal 30

**Nutzen**

Ihre Mitarbeitenden kennen geeignete Massnahmen gegen Stress und können diese im Alltag anwenden.

**Richtpreis**

420 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

## Gesundheitsmessung 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

### Methode

Spirometrie (Lungenfunktionsmessung) |  
Persönliches 1:1 Gespräch mit einer Fachperson inkl.  
Auswertung und Tipps.

### Dauer

10-15 Minuten pro Person

### Anzahl Personen

Mind. 10 Teilnehmende

Am Gesundheitstag (s. unten) gibt es keine Mindestzahl

### Nutzen

Die Mitarbeitenden bekommen Einsicht in ihre Lungengesundheit. Im Gespräch erhalten sie individuelle Tipps, um ihre Lungengesundheit zu optimieren und Krankheiten vorzubeugen.

### Richtpreis

Auf Anfrage

## 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 Handlungssätze.

### Zielgruppe

Alle Führungskräfte

### Methoden

Kompakter Input zur Bedeutung von guter Raumluft und möglichen Strategien für Ihren Betrieb

### 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

### Methoden

Einführungsgespräch | Messung und Protokollierung während einer Woche | Auswertungsgespräch

### Dauer

60 Minuten für Einführung und Auswertung, 1 Woche  
Messdauer

### Anzahl Personen

Alle Mitarbeitenden

### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden kennen den Einfluss von gesunder Raumluft und wie sie dazu beitragen können.

### Richtpreis

1 190 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

# 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

**Methode**  
Input zu Schlaf | Workbook mit Schlafwissen und Übungen zur Selbstreflexion | Persönliches Schlafprotokoll | Interaktives Quiz zu Schlafmythen

**Dauer**  
90 Minuten

**Anzahl Personen**  
Maximal 30 Personen

**Nutzen**  
Ihre Mitarbeitenden verstehen ihren Schlaf besser, entwickeln wirksame Gewohnheiten und stärken so ihre Erholung und Leistungsfähigkeit.

**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

**Methoden**  
Input zu Schlaf mit Fokus auf die Schichtarbeit | Workbook mit Schlafwissen und Übungen zur Selbstreflexion | Interaktives Quiz | World-Café (Austauschformat in Kleingruppen)

**Dauer**  
90 Minuten

**Anzahl Personen**  
Maximal 30 Personen

**Nutzen**  
Die Mitarbeitenden können ihren Schlafrhythmus besser an die Schicht anpassen, entwickeln wirksame Gewohnheiten und stärken dadurch ihre Erholung und Leistungsfähigkeit.

**Richtpreis**  
630 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

## Impuls-Präsentation Schlaf kompakt

In diesem kompakten Impuls zum Thema Schlaf schärfen die Teilnehmenden Ihr Bewusstsein zum eigenen Schlaf. Sie erhalten Tipps, wie sie ihren Schlaf positiv beeinflussen und Schlaferkrankungen präventiv entgegenwirken können.

**Zielgruppe**  
Alle Mitarbeitenden

**Methode**  
Vortrag mit alltagsnahen Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf | Quiz zu Schlafmythen

**Dauer**  
60 Minuten

**Anzahl Personen**  
Maximal 30 Personen

**Nutzen**  
Ihre Mitarbeitenden können ihren Schlaf verbessern und sind motivierter und leistungsfähiger bei der Arbeit.

**Richtpreis**  
420 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

# Nikotinfrei

## Infoveranstaltung Nikotinkonsum verstehen

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

### Zielgruppe

Alle nikotinkonsumierenden Mitarbeitenden und Interessierte

### Methoden

Fachinput zu Nikotinkonsum mit Reflexionsfragen | Motivierende Impulse für unentschlossene Konsumierende | CO-Messung zur eigenen Standortbestimmung

### Dauer

90 Minuten

### Anzahl Personen

Unbegrenzt

### Nutzen

Die Mitarbeitenden werden motiviert und gestärkt in der Entscheidung, den Rauchstopp anzugehen – sei es selbstständig oder durch die Teilnahme am Gruppenkurs.

### Richtpreis

550 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

## Gruppenkurs Endlich nikotinfrei

In diesem Gruppenkurs erhalten Mitarbeitende, welche aufhören möchten zu rauchen, vapen 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

### Methoden

Gruppenkurs in kleinen und persönlichen Gruppen direkt im Betrieb | Workbook zur Selbstreflexion und für Notizen | CO-Messung zur Standortbestimmung | Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell | Individuelle Telefongespräche zur persönlichen Begleitung

### Dauer

3 x 120 Minuten

Weitere Formate auf Anfrage

### Anzahl Personen

5-12 Personen

### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden werden gezielt gestärkt und entwickeln wirksame Strategien gegen den Nikotinkonsum. Durch den Nikotinstopp sind die Mitarbeitenden gesünder und 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 und wie sie durch Werbung beeinflusst werden. Am Ende des Workshops sind die Lernenden fähig, eine faktenbasierte Entscheidung im Umgang mit Suchtmitteln zu treffen.

### Zielgruppe

Alle Lernenden

### Methoden

Input zum Thema Sucht und Nikotinkonsum | Sucht-Sack mit verschiedenen Suchtformen | Gruppendiskussionen | Quiz

### Dauer

90 Minuten

### Anzahl Personen

Maximal 20 Personen

### Nutzen

Ihre Lernenden werden in ihrer Entscheidung, nikotinfrei zu bleiben, bestärkt.

### Richtpreis

630 CHF (exkl. Mwst und Spesen)

# Gesundheitstag

## Workshop, Impuls-Präsentation, Messung Stressmanagement, Schlaf, Atmung, Nikotinfrei, Luftqualität

Kombinieren Sie unsere Angebote frei nach Ihrem Belieben zu einem informativen und interaktiven Gesundheitstag.

Neben den oben ersichtlichen Angeboten kann am Gesundheitstag zusätzlich der Luftikus gemietet werden. Das Gerät eignet sich besonders gut für einen Infostand und misst innerhalb einer Minute mögliche Atemwegsverengungen bei Ihren Mitarbeitenden.

Hier finden Sie einige Beispiele, wie ein Gesundheitstag aussehen kann:

### Work-Life-Balance

- 9:00-10:30: Workshop «Endlich schlafen»
- 9:00-10:30: Workshop «Schlaf und Schichtarbeit»
- 13:00-14:30: Workshop «Durchatmen, durchstarten»
- 13:00-14:30: Workshop «Stress im Griff»
- 10:45-12:45: Infostand «Lungen-Check»

### Kurzformat: Work-Life-Balance

- 11:00-12:00: Referat «Schlaf kompakt»
- 14:00-15:00: Referat «Stress im Blick»
- 9:00-14:00: Stand mit Luftikus

### Stressmanagement und Rauchstopp

- 8:00-9:30: Workshop «Stress im Griff»
- 10:00-11:30: Workshop «Durchatmen, durchstarten»
- 12:00-13:30: Infoveranstaltung «Nikotinkonsum verstehen»
  - o Mit anschliessender Möglichkeit für einen Rauchstopp- Gruppenkurs im Betrieb
- 15:30-17:00 Workshop «Deine Entscheidung» für Lernende

### Fokus: Schlaf im Schichtbetrieb

- 8:30-10:00: Workshop «Endlich schlafen»
- 8:30-10:00: Workshop «Schlaf und Schichtarbeit»
- 12:00-13:00: Referat «Schlaf kompakt»
- 13:30-15:00: Workshop «Endlich schlafen»
- 13:30-15:00: Workshop «Schlaf und Schichtarbeit»
- 10:45-12:45: Infostand «Lungen-Check»