

# 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 & 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

**Methoden**

Vortrag mit angewandten Massnahmen gegen Stress

**Dauer**

45 – 60 Minuten

**Nutzen**

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

**Richtpreis**

420 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

**Methoden**

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

**Dauer**

20 Minuten pro Person

**Nutzen**

Die Mitarbeitenden bekommen Einsicht in ihre Lungengesundheit. Im Gespräch erhalten sie individuelle Tipps, um ihre Lungengesundheit zu fördern.

**Kosten**

Auf Anfrage



# Schlaf & Erholung

## Workshop

### Endlich schlafen

Die Mitarbeitenden 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

#### Methoden

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 Mitarbeitenden 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

#### 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 Mitarbeitenden ihr Bewusstsein zum eigenen Schlaf. Sie erhalten Tipps, wie sie ihren Schlaf positiv beeinflussen und Schlafstörungen präventiv entgegenwirken können.

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden

#### Methoden

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

#### Dauer

45 – 60 Minuten

#### Nutzen

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

#### Richtpreis

420 CHF (exkl. MwSt. und Spesen)

## Gesundheitsvorsorge

### Schlafscreening

Anhand eines Schlafscreenings ermitteln die Mitarbeitenden ihre Tagesmüdigkeit und das Risiko für Schlafstörungen. In einem anschliessenden Gespräch erhalten sie Tipps für den Alltag und wenn notwendig eine Empfehlung zur ärztlichen Abklärung.

#### Zielgruppe

Mitarbeitende ab 18 Jahren

#### Methoden

NoSAS und ESS-Screening zur Einschätzung möglicher Schlafprobleme | Persönliches Gespräch mit einer Fachperson inkl. Auswertung und Schlafcoaching

#### Dauer

20 Minuten pro Person

#### Nutzen

Ihre Mitarbeitenden können ihr Risiko für eine Schlafstörung testen und erhalten alltagstaugliche Tipps.

#### Richtpreis

Auf Anfrage



# Nikotinfrei

Klarer Kopf?  
Ohne Nikotin  
geht's  
leichter.

## Infoveranstaltung Nikotinkonsum 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 damit aufhören können.

### Zielgruppe

Alle nikotinkonsumierenden Mitarbeitenden und Interessierte

### Methoden

Fachinput zu Nikotinkonsum mit Reflexionsfragen | Motivierende Impulse für unentschlossene Konsumierende | Kohlenmonoxid-Messung

### Dauer

90 Minuten

### Anzahl Personen

Unbegrenzt

### Nutzen

Die Mitarbeitenden werden motiviert und gestärkt in der Entscheidung, den Rauch- und Nikotinstopp 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, 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

### Methoden

Gruppenkurs in kleinen und persönlichen Gruppen direkt im Betrieb | Workbook zur Selbstreflexion und für Notizen | Kohlenmonoxid-Messung zur Standortbestimmung | 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 | 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.

Hier einige Beispiele, wie Ihr Gesundheitstag aussehen könnte:

### Fokus: 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: Stand «Lungen-Check»

### Fokus: Schlaf im Schichtbetrieb

- 8:30-10:00: Workshop «Endlich schlafen»
- 8:30-10:00: Workshop «Schlaf und Schichtarbeit»
- 12:00-12:50: Impuls-Präsentation «Schlaf kompakt»
- 13:30-15:00: Workshop «Endlich schlafen»
- 13:30-15:00: Workshop «Schlaf und Schichtarbeit»
- 10:30-13:00: Stand für Schlafscreening

### Fokus: 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 Nikotinstopp-Gruppenkurs im Betrieb
- 15:30-17:00 Workshop «Deine Entscheidung» für Lernende

