



GESUND

leben bei
der Arbeit





Gesund führen

Angebot

Führungskräfte haben einen großen Einfluss auf die Gesundheit, die Produktivität und die Motivation ihrer Mitarbeiter/-innen. Gesunde Führungsmodelle, der richtige Umgang mit unterschiedlichen Menschentypen, das betriebliche Gesundheitsmanagement und ein allgemeines Verständnis für Gesundheit am Arbeitsplatz sind Voraussetzungen, um die alltäglichen Belastungen im Job bewältigen zu können. Die Expert/-innen der Stiftung Vital unterstützen Sie dabei und sie zeigen Ihnen mit kurzen Impulsvorträgen, praxisbezogenen Trainingseinheiten und Workshops, wie Sie als Führungskraft durch kleine Veränderungen Großes bewirken können.

• Zielgruppe

Unternehmer, Führungskräfte sowie Personen in Verantwortungspositionen

• Zeit

- Impulsvortrag
 - 1 Tag Training (Light-Version)
 - 2 Tage Training (Komplett-Paket)

Kontakt

Dr. Alexandra Perissinotto
perissinotto@stiftungvital.it
Tel. 0471 409 333





Stress-Management und Burnout-Prävention

Angebot

Stress gehört zum guten Ton. Wer nicht unter Stress leidet, macht sich verdächtig. Stress ist aber mehr als ein Modewort: Stress gehört zum Leben, kann aber auch krank machen. Die Expert/-innen der Stiftung Vital zeigen Ihnen nicht nur die beruflichen und gesundheitlichen Risiken, die Stress mit sich bringt, sondern auch, wie Sie positiv damit umgehen. Der Fokus wird auf Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse gelegt und Sie lernen Wege zu einem neuen Lebensstil kennen, der Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit und zum besseren Erreichen Ihrer Ziele verhilft. Die Stiftung Vital bietet Ihnen Unterstützung in Form von kurzen Impulsvorträgen und praxisbezogenen Workshops an.

• Zielgruppe

Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen

• Zeit

- Impulsvortrag von 1,5 - 2 Stunden
 - 1 Tag Training (Light-Version)
 - 2 Tage Training (Komplett-Paket)
-

Kontakt

Dr. Alexandra Perissinotto
perissinotto@stiftungvital.it
Tel. 0471 409 333



Gesundheitstag

Angebot

Alle Jahre wieder ... Weiterbildung: Was machen wir in diesem Jahr? Wo fahren wir hin? Was können wir tun, um Begeisterung zu ernten und nicht lange Gesichter? Unser Vorschlag: Ein „Gesundheitstag“ mit der Stiftung Vital! Damit sprechen Sie ein Thema an, das alle interessiert. Gleichzeitig stärken Sie mit dem Gesundheitstag den Teamgeist Ihrer Mitarbeiter/-innen, ein Aspekt, der immer wichtiger wird. Die Teilnehmer/-innen erkennen, wie sie durch Bewegung und Ernährung, durch Stressmanagement und Entspannungstechniken ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

• Zielgruppe

Private und öffentliche Betriebe, Abteilungen und Verbände

• Zeit

• Ein Tag nach Ihrer Wahl (7 Stunden)

Information

Martin Parigger, Dr. Alexandra Perissinotto
info@stiftungvital.it
Tel. 0471 409 333

„Der mit der Stiftung Vital abgehaltene Gesundheitstag war ein Volltreffer. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass die betriebliche Gesundheitsförderung nicht nur jedem von uns selbst zugutekommt, sondern sich mittel- und langfristig auch für den Betrieb ‚Landesverwaltung‘ lohnt.“



Hansi Felder,
Direktor der Landesabteilung Handwerk, Industrie und Handel



Fit for job

Angebot

Wo liegen die gesundheitlichen Stärken und Schwächen Ihrer Mitarbeiter/-innen und wie können die Belastungen am Arbeitsplatz abgebaut werden? Das herauszufinden, ist eines der Ziele von „Fit for job“, das von Bewegungsexpert/-innen der Stiftung Vital in Ihrem Betrieb umgesetzt wird. Ein individueller Fitnessstest gibt zunächst Auskunft darüber, wo Handlungsbedarf besteht. Anhand eines Fragebogens wird erhoben, welche Bewegungsangebote sich Mitarbeiter/-innen wünschen. Die beiden Bewegungsangebote, die den meisten Zuspruch finden, werden dann vom Betrieb mit Unterstützung der Stiftung Vital umgesetzt. Dieses Angebot bietet Ihnen und Ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen die Chance, mehr Freude an der Bewegung zu entwickeln. Gleichzeitig kann durch das gemeinsame Wandern, Radfahren usw. der Teamgeist geweckt, das Gefühl von Zusammengehörigkeit gestärkt und das Wissen um die richtige Technik verbessert werden.

• Zielgruppe

Private und öffentliche Betriebe

• Zeit

- **Fitnessstest:** ca. 20 Minuten pro Person
 - **Bewegungsangebot:** Einheit von 45 bis 60 Minuten; die Anzahl der Einheiten wird in Absprache mit dem Unternehmen festgelegt
-

Kontakt

Dr. Alexa Nösslinger Platter
noesslinger@stiftungvital.it
Tel. 0471 409 333



„Es ist bemerkenswert, dass unsere Mitarbeiter/-innen nach einem harten Arbeitstag die Motivation aufbringen, in ihrer Freizeit gemeinsam zu turnen. Wir freuen uns darüber, dass sie unser Angebot nutzen und damit selbst einen positiven Beitrag für

die Gesundheitsvorsorge mit der Stiftung Vital leisten.“

Karlheinz Wömhart, Geschäftsführer der Obstgenossenschaft GEOS

Gesunder Rücken

Angebot

Fast jeder leidet einmal im Leben an Rückenschmerzen. Menschen, die davon betroffen sind, erleben zumeist große Einschränkungen in ihrem beruflichen und persönlichen Alltag und eine starke Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität. Arbeitsausfälle, verursacht durch Rückenschmerzen, stellen für die Arbeitgeber eine starke Belastung dar. Die Behandlung der Rückenschmerzen ist mit hohen Kosten verbunden, zudem gehören chronische Rückenschmerzen zu den Hauptursachen für Früherberentung. Die Stiftung Vital leistet mit ihren Angeboten (Vorträge, Seminare, Kurse, individuelle ergonomische Arbeitsplatzberatung) einen wissenschaftlich fundierten Beitrag zur Stärkung der Rückengesundheit. Anhand alltagsnaher Beispiele bieten unsere Expert/-innen konkrete Hilfe zur Selbsthilfe und gehen auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen ein.

• Zielgruppe

Kindergärten und Schulen (Schüler-Lehrer-Eltern), private und öffentliche Betriebe, Vereine, Verbände und Bildungseinrichtungen

• Zeit

- **Kurse:** 3,6 oder 8 Einheiten à 1,5 Stunden
 - **Seminare:** halbtags oder ganztags
 - **Vorträge:** 1,5 Stunden mit kurzen Bewegungseinheiten
 - **Individuelle ergonomische Arbeitsplatzberatung:** ca. 20 Minuten pro Mitarbeiter/-in
-

Kontakt

Martin Parigger
parigger@stiftungvital.it
Tel. 0471 409 333



„Ich habe mich für die betriebliche Gesundheitsförderung der Stiftung Vital entschieden, da es mir wichtig war, das was bereits für das Personal getan worden ist, weiterzuentwickeln, neue Impulse durch spezifische fachliche Unterstützung zu kriegen und gemeinsam mit den Mitarbeiter/-innen ein ihren Wünschen entsprechendes, konkret umsetzbares Gesundheitsprogramm zu erarbeiten.“

Christof Haidacher,
Chef des Busunternehmens Oberhollenzer in Sand in Taufers

Gesunder Betrieb

Angebot

Starten Sie mit Ihren Mitarbeiter/-innen und der Stiftung Vital das Programm zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Es zahlt sich aus: Das Betriebsklima und die interne Kommunikation verbessern sich, neue Gestaltungsräume erhöhen die Produktivität, Fehlzeiten und Krankheitsausfälle gehen zurück, das positive Image der Firma steigt, was sich wiederum positiv auf die Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter/-innen auswirkt. Wir begleiten und beraten Sie auf dem Weg zu einer gesunden Unternehmenskultur. Die betriebliche Gesundheitsförderung der Stiftung Vital fußt auf einem europaweit erprobten Programm, das mit der Auszeichnung „Gesunder Betrieb®“ abschließt und vom Land finanziell unterstützt wird.

• Zielgruppe

Private und öffentliche Betriebe, Verbände und Körperschaften mit mehr als 20 Beschäftigten

• Zeit

- Programm und Auszeichnung „Gesunder Betrieb®“: ca. 6 bis 8 Monate
- Durchführung der Maßnahmen: ca. 2 Jahre
- Rezertifizierung „Gesunder Betrieb®“ nach ca. 3 bis 4 Jahren

Kontakt

Rag. Manfred Andergassen
andergassen@stiftungvital.it
Tel. 0471 409 334



Gesunde Kantine

Angebot

Was geschieht, wenn Sie in der Mittagspause statt Pommes mit Ketchup und Mayonnaise ein leicht angebratenes Fleisch mit Salat und Gemüse zu sich nehmen? Sie essen dann nicht nur gesünder, Sie sind nach dem Essen auch besser drauf und haben nicht das Gefühl, ein Stein liege in Ihrem Magen. In der Betriebskantine und in der Schulmensa, also genau dort, wo viele Menschen täglich ihre Hauptmahlzeit einnehmen, kann die gesunde Entscheidung die leichtere sein, aber auch die günstigere und umweltfreundlichere. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Angebot in Ihrer Kantine oder Mensa mit einfachen Maßnahmen vom Einkauf, der Lagerung bis hin zur Präsentation und Verabreichung verbessern können und damit für mehr Genuss und Wohlbefinden sorgen.

• Zielgruppe

Betriebe, Schulen, Kindergärten, Verbände und Bildungseinrichtungen, die eine Kantine bzw. Mensa haben

• Zeit

• 6 bis 8 Monate

Kontakt

DDr. Michela Morandini
morandini@stiftungvital.it
Tel. 0471 501 012

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ressort für Familie,
Gesundheit und Sozialwesen

Dipartimento alla famiglia,
sanità e politiche sociali



I-39100 Bozen
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
www.stiftungvital.it