

Lebenslust statt



Stundenlange Computerarbeit bedarf Übungen zur Auflockerung.

Foto: agil

„agil Gesundheitsmanagement“ sorgt für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

christine.seisenbacher@woche.at

Immer lauter, immer schneller, immer fordernder. Das scheint die Prämisse der modernen Arbeitswelt zu sein. Davon fühlen sich Menschen zunehmend belastet.

Von Dauerstress, Erschöpfungszuständen bis zum Burn-out-Syndrom ist hier die Rede. Die Zahl der Krankmeldungen ist aufgrund von stressbedingten psychischen und psychosomatischen Beschwerden in den letzten Jahren rapide angestiegen. Mit Arbeitsausfällen sind nicht nur menschliches Leid, sondern auch hohe Kosten für Betriebe und Volkswirtschaft verbunden. Doch schon im

Arbeitsfrust



>> Immer mehr Betriebe investieren in gesundheitsfördernde Maßnahmen für ihre Mitarbeiter. <<

Christine Korak

Vorfeld kann viel getan werden, damit es erst gar nicht so weit kommt.

Betriebliches Wohlfühlen

„agil Gesundheitsmanagement“ mit Sitz in Graz bietet unter der Leitung von Christine Korak, Arbeits- und Gesundheitspsychologin, mit einem ausgewählten Team von Expertinnen und Experten Beratung, Begleitung und Durchführung von betrieblichen Gesundheitsprojekten an. Vom Ernährungsexperten über Sportwissenschaftler, Fitnesstrainerin, Shiatsu-Therapeutin, Allgemeinmedizinerin bis zur Gesundheits-

psychologin und zum Heilmasseur reicht die Bandbreite des Teams. Dabei sollen nicht nur betriebliche Verhältnisse verändert, sondern auch die persönlichen Gesundheitskompetenzen der Mitarbeiter gestärkt werden. Unter Einbeziehung der aktuellsten Entwicklungen und neuartiger Konzepte wird eine Istanalyse erstellt, auf der die Planung und die Umsetzung aller Maßnahmen erfolgen.

Persönliches Wohlfühlen

Im Bereich des persönlichen Gesundheitsmanagements, das sich häufig aus dem betrieblichen entwickelt, bietet „agil“ ein „successful aging“-Programm mit Lifestylecoaching, Ernährungsberatung, Personal-Fitness-Training, Raucherentwöhnung, Chairmassagen, Biofeedback u. v. m. Weitere Infos unter www.agil.cc.

Woche Graz, 17.03.2010
„Lebenslust statt Arbeitsfrust“