



Home Office Health Check

HOME OFFICE



HEALTH CHECK

„Status Quo“-Bestimmung der Mitarbeitenden

Die Transformation der Arbeitswelt beinhaltet Chancen und Risiken zugleich. Insbesondere unter Home Office Bedingungen ergeben sich für Sie folgende Risiken:

- **Zunehmende Rückenschmerzen und Verspannungen des Schulter-Nacken-Bereiches**
- **Ungesündere Ernährung**
- **Höhere Infektanfälligkeit**
- **Fehlende Trennung zwischen Arbeits- und Berufsleben**
- **Stärkere soziale Isolation**

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Unser Home Office Health Check findet 1 : 1 zwischen Ihren Mitarbeitenden und einem unserer Gesundheitsexperten statt. In einem online Meeting erstellen wir eine persönliche Bedarfsanalyse. Sie beinhaltet über 50 Gesundheitsfaktoren zu folgenden Themen:



ERGONOMIE



BEWEGUNG



STRESS / RESILIENZ



REGENERATION



ERNÄHRUNG



IMMUNSYSTEM

Auf der Basis der Ergebnisse beantworten wir individuelle Fragen, diskutieren Lösungen und entwickeln die Grundlagen für eine persönliche Strategie in der Gesundheitsförderung.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Nehmen ausreichend Mitarbeitende an den Home Office Health Checks teil, können darüber hinaus die Ergebnisse unter Wahrung des Datenschutzes für eine

- firmenspezifische Auswertung,
- Übersicht über firmeninterne Potenziale und Risiken &
- kollektive Maßnahmenplanung

im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Betrieblichen Gesundheitsförderung genutzt werden.

Ort: Online im (Home) Office

Zeit: Ca. 20 - 30 min pro Person

Teilnehmendenzahl: 1; ca. 14 pro Tag