Ihre Pause im Home Office?
Geht anders!

Aktivpause

Produktvorstellung

Institut für Gesundheit und Management
Mit Sicherheit. Mehr Gesundheit.

aktiv feel good Pause

”Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine gute Pause.”

Elizabeth Barrett Browning

Inhalt

Aktivpause 04

Feel Good Konzept 05

feel activated 06

feel relaxed 07

feel energized 08

feel connected 09

Sicherheit und Datenschutz 10

Kontakt 11

Aktivpause

Sich reinzuhauen im Job ist das Eine – sich gezielt auszugleichen das Andere. Beides muss zusammenkommen, um lange fit und leistungsfähig zu bleiben. Dabei ist es egal, wo man arbeitet – eine aktive Pausengestaltung ist überall möglich! Ganz gleich, ob im Büro („@Work“) oder zu Hause („@Home“). Jeder kann etwas für sich tun und sich sofort besser fühlen.

„Aktivpause – Feel Good“ ist ein digitales Produkt im Rahmen unserer betrieblichen Gesundheitsförderungsaktivitäten. Mit aktuell 16 Events aus allen Themenfeldern der Primärprävention unterstützen wir die Beschäftigten auf dem Weg zu einem souveränen und gesünderen Lebensstil. Einfach Event buchen, Einladungslink per MS-Teams bekommen und in unseren motivierenden Kurzimpulsen (ca. 30‘) dabei sein.

Noch nie war die Teilnahme an einem BGF-Angebot so einfach, wie heute. Das Angebot richtet sich an alle Unternehmen, die trotz räumlicher Trennung, niedrigschwellige und standortunabhängige Veranstaltungen im Rahmen ihrer betriebsinternen Gesundheitsförderungsaktivitäten anbieten möchten.

Wenn schon Pause, dann aktiv!

Feel Good Konzept

feel activated

Aktiv bewegen -
fest im Leben stehen.

feel relaxed

Effektiv entspannen -
kraftvoll durchstarten.

feel energized

Kleinigkeiten snacken -
Großartiges erleben.

feel connected

Um die Ecke denken -
geradeaus kommunizieren.

Fit im Home Office?

Geht anders!

feel activated

Der Aufsteh-Booster!
Dein gesunder Start in den Tag ist nur wenige Schritte entfernt.
Erfahre hier, was Dich morgens körperlich und geistig WIRKLICH aktiviert und wach macht. Von „Wachmacher-Übungen“, über Energie tanken, bis zum „morgendlichen Mind-Set“, hier bist Du genau richtig.

Aktiv-Impuls Hallo Rücken!
„Ich hab‘ Rücken“ – nicht mit mir!
Dein Rücken ist DER Knoten-und Sammelpunkt Deines Körpers. Ein entspannter und lockerer Rücken macht Dich leistungsfähiger und Deinen Alltag geschmeidiger. Erfahre hier, wie Du Deinen Rücken mit nur wenigen Übungen stärken, mobilisieren und entspannen kannst. Dein Körper wird es Dir danken.

Brain-Fit
Dem müden Gehirn wieder auf die Sprünge helfen.
Müde? Erschöpft? Das Gehirn fühlt sich an wie ein Sieb? Da hilft Brain-Fit! Mit einer Auswahl von körperlichen und geistigen Übungen bringen wir wieder Power in Deine zentrale Schaltanlage. Schnell. Einfach und überall.

Der Power-Feierabend
Kurz-Programm für den perfekten Tagesabschluss.
Mit einfachen und effektiven Übungen der Last des Arbeitstages entkommen und sich auf einen erholsamen Tagesabschluss vorbereiten. Mit dem „Power-Feierabend“ und ein paar alltäglichen Haushaltsgegenständen ist das auch für Dich möglich! Schnell und unkompliziert.

Fit for Me
DU bist der Coach!
Selbstmotivation ist die Antriebskraft zum Erfolg. Lerne hier, Deinen Erfolg zu definieren, Deine Barrieren zu erkennen und Deinem inneren Schweinehund den Kampf anzusagen. Wir inspirieren Dich mit kleinen Selbst-Challenges und Hinweisen für Deinen Alltag.

Gesund @home, Dein HOW
Dein persönlicher Home Office Werkzeugkoffer.
Home Office clever nutzen? „HOW“? Na so! Mit dem **H**ome **O**ffice **W**erkzeugkoffer ist jeder gut gerüstet für einen ausgeglichenen und aktiven Tag am heimischen Arbeitsplatz. Kleine Übungen, Hilfsmittel und Tricks machen den Tag bewegungsfreudig und spaßig. Koffer packen und loslegen!

Entspannt im Home Office? Geht anders!

feel relaxed

Die Anti-Verspannungs-Formel

Die Formel für einen ausgeglichenen Körper.

Egal ob Nacken, Schulter oder Lende, Verspannungen können uns ganz schön den Tag verderben. Dabei können sie häufig sehr leicht vermieden werden. Schmerz weg! Mit der „Anti-Verspannungs-Formel“ legst Du den Finger auf den richtigen Punkt. Werde aktiv und lerne wieder, Ruhe und Gleichgewicht in Deinen Körper zu bringen.

Entspann Dich mal!

Dein Kurzurlaub für zuhause.

„Creative Recreation“ oder: Die Kunst der kreativen Pause. Denn: Erholung ist mehr als Dein Jahresurlaub! Wir zeigen Dir Deinen persönlichen Kurzurlaub für zuhause. Erlebe den Moment und „Entspann Dich mal“!

Blitzentspannung

Stress verschwunden in Sekunden.

Ausgelaugt, müde, unkonzentriert? Noch einen langen Arbeitstag vor Dir aber nur wenig Zeit? Dann helfen Dir zwei der effektivsten Kurzentspannungstechniken, um wieder zu Dir selbst zu finden! Mach‘ mit mit und fühle die Blitzentspannung!

Eye-Gym!

Entspannt den Durchblick behalten.

Deine Augen werden den ganzen Tag beansprucht. Und das merkst Du durch Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen. Da hilft: Augenentspannung! Mit 8 praktischen Übungen erlebst Du sofort die besseren „Augenblicke“.

Ihre Frühstückspause im Home Office?

Geht anders!

feel energized

Meal-Prepping

Deine schnelle und gesunde Verpflegung @Home

Schnell mal Mittagspause! Aber keine Kantine? Kein Problem! Das „Meal-Prepping"-Konzept hilft Dir mit wenigen vorbereitenden Schritten, ein nährstoffreiches und leckeres Essen zu genießen. Wir zeigen Dir ein paar Beispiele live und geben Dir eine Rezeptauswahl mit auf den Weg.

Brainfood

Das Beste aus sich rausnaschen

„Brainfood"... Futter fürs Gehirn. Welche Nährstoffe fördern Deine kognitiven Leistungen und warum? Welche Lebensmittel solltest Du immer zuhause griffbereit haben? Wir zeigen es Dir! So wirst Du zum „Snack-it"-Meister!

Immun-Booster

Nährstoffe von außen, die Dich von innen stärken

Du willst Deine ganz persönliche „Firewall" gegen die fiesen Angriffe von außen? Dann brauchst Du ein starkes Immunsystem. Und dafür musst Du nicht einmal den Drogeriemarkt leerräumen. Mit dem richtigen Mind-Set und ein paar Super-Foods fühlst Du schon, wie sich Dein Immun-Booster aufbaut-in jeder Zelle!

Purer Genuss

Auftanken? Alles eine Frage des Treibstoffes

Du bist ein Genießer. Zu Recht! Was wäre das Leben ohne Genuss? Aber muss Genuss immer gleich mit Reue verbunden sein? Nein! Wir geben Dir 100 Genussmomente für Deinen Alltag und sprechen über den Unterschied von Genuss und Laster! 100x Genuss: Da ist für jeden etwas dabei!

Die Kollegen im Blick behalten?

Geht anders!

feel connected

Corona-Fatigue

Wie Du jetzt noch bis zum Schluss durchhalten kannst

Aktuell springen wir von Ausnahmesituation zu Ausnahmesituation. Das schränkt unsere privaten und beruflichen Möglichkeiten ein und gibt uns ein Gefühl der Erschöpfung. Habe ich vielleicht sogar ein „Corona Fatigue Syndrom“? Wir helfen Dir zu erkennen, was Du in diesen Situationen brauchst und wie Du es im Alltag finden und benutzen kannst!

How to: “Digital Coffee Break”

Social Distancing war gestern!

Lange nicht gesehen! Das digitale Treffen mit Freunden und Kollegen ist so wichtig wie nie zuvor. Aber nach dem dritten oder vierten Treffen wird es langweilig und eintönig? Nicht mit Dir! Wir geben Dir die ultimativen, kreativen und spaßigen Ideen, damit Deine Freunde auch zukünftig Deinen „Digital Coffee Breaks“entgegenfiebern.

Sicherheit und Datenschutz

Deutscher Server-Standort

- Aktivpause.com liegt auf einem deutschen Server, der den aktuellen deutschen und europäischen Datenschutzbestimmungen entspricht. Definierte Zutrittskontrollen und Sicherheitskonzepte schützen Ihre Daten. Bei der IfG haben nur autorisierte Beschäftigte Zugang zu den Nutzerdaten von Aktivpause.

Zugang nur mit Aktivierungscode

- nur Nutzergruppen mit Aktivierungscode haben zu den Teamveranstaltungen Zugang

Keine Auswertung durch Dritte oder den Arbeitgeber

- Es erfolgt kein User-Tracking.
- Die Veranstaltung wird nicht aufgezeichnet.
- Es werden nur die vom Nutzer freiwillig angegebene Daten verarbeitet z.B. selbst angegebener Name, Vorname und selbst gewählte E-Mail Adresse (notwendig zum Versand des Einladungslink).
- Cookies nur für die Funktioanlität der Seite

Zugangsvorraussetzung

- eine dem Nutzer zugängliche E-Mailadresse
- internetfähiges Endgerät
- aktueller Browser
- Headset/Kopfhörer für den akusischen Empfang
- Webcam/Mikrofon optional

Evaluation

- Buchung von Events (Nutzungspräferenzen) und Gesamtreichweite

Kontakt

Herausgeber:
IfG GmbH Institut für Gesundheit und Management
Zimmerstraße 3
04109 Leipzig

Tel.: 0341 52 11 62 0
Mail: info@aktivpause.com
Web: www.aktivpause.com

Verantwortlich für den Inhalt:
Johannes Lange und Marco Forster

Layout:
Designplanung Cornelia Weiser
www.gesundheitsmanagement.com

Fotos und Lizenzen:
© Fotolia | www.iStock.com

Sie möchten mehr über unsere Leistungen erfahren? **Informieren Sie sich unter:**
www.gesundheitsmanagement.com