

Jolanta Kalla

Tel. 017664988533

Email: kallajo@freente.de

www.kalla-personal-training.de



ONLINE ANGEBOTE ZUR GESUNDERHALTUNG DER BESCHÄFTIGTEN

Im Nachfolgenden stelle ich Ihnen eine Vielzahl an möglichen digitalen Lösungen zur Umsetzung in Ihrem Unternehmen vor.

Ich bin jederzeit dazu bereit mit Ihnen gemeinsam kreativ zu werden. Jedes Unternehmen hat individuelle Anforderungen, Wünsche und Bedürfnisse, denen ich mit Fachlichkeit und Raffinesse gerecht werden will.

Die aktuellen Lösungen sind nur einen Teilbereich des Möglichen. Ich arbeite stets daran das Portfolio zu erweitern und anzupassen.

Gesund im Home-Office

ZIELSETZUNG

Mein Online-Workshop „Gesund im Home-Office“ zeigt Ihren Mitarbeitern die Arbeitsorganisation im Home-Office, die Strukturierung des Alltags sowie vielfältige Möglichkeiten des Erhalts der Gesundheit auf. So können Ihre Mitarbeiter ihren eigenen Rhythmus aufbauen, Ablenkungen vermeiden und produktiv arbeiten, so wird das Home-Office zukünftig als Büro wahrgenommen und der Arbeitsalltag effizient gestaltet.

INHALTE

Gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern gehe ich darauf ein, welche gesundheitsfördernden Maßnahmen im Home-Office eigenständig Anwendung finden können. Dabei kann auf Videomaterial, Telefonkonferenzen zurückgegriffen werden. Darunter fallen unter anderem Tipps zu Bewegung, Ernährung, Entspannung. Sie ermöglichen Ihren Mitarbeitern einen gesundheitsfördernden Umgang mit sich selbst und schaffen für sich und Ihr Unternehmen neue Möglichkeiten der Effizienz und Produktivität.

GRUPPENGROÖÖE: unbegrenzt (je nach genutzter Software)

EQUIPMENT: mobiles Endgerät zur Einwahl

ZIELGRUPPE: Auszubildende, Mitarbeiter und Führungskräfte

DAUER: variabel (als Einzelstunde oder als Wiederholungsworkshop)

Digitale Live-Maßnahmen

ZIELSETZUNG

Im Rahmen meiner digitalen Live-Maßnahmen biete ich Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit sowohl an praktischen Trainings- und Entspannungseinheiten als auch an Workshops und Beratungen via Online-Videokonferenz im direkten Austausch teilzunehmen. Auf diese Weise können Ihre Mitarbeiter, orts- und bereichsungebunden von Ihren Gesundheitsangeboten profitieren.

INHALTE

Die Auswahl der Maßnahmen erfolgt in direkter Abstimmung mit Ihnen und stets unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse und Herausforderungen Ihrer Organisation. Darüber hinaus können ausgewählte Social Media Kanäle (z. B. Instagram, YouTube) als unterstützende Begleitung für Ihre BGM Projekte eingesetzt werden. So wird eine kontinuierliche und nachhaltige Betreuung Ihrer Teilnehmer auf attraktive und zielgruppengerechte Art und Weise sichergestellt.

GRUPPENGROÖßE: unbegrenzt (je nach genutzter Software)

EQUIPMENT: mobiles Endgerät zur Einwahl

ZIELGRUPPE: Auszubildende, Mitarbeiter und Führungskräfte

DAUER: variabel und Maßnahmenabhängig

Digitale Ergonomieberatung

ZIELSETZUNG

Insbesondere für Ihre Mitarbeiter, die keine Möglichkeit haben, eine individuelle und persönliche Ergonomieberatung wahrzunehmen, müssen andere Möglichkeiten in Betracht gezogen werden. Die digitale Ergonomieberatung ermöglicht allen Mitarbeiter ortsunabhängig individuell beraten werden und erhalten die Möglichkeit ihren Arbeitsplatz optimal ergonomisch zu nutzen.

INHALTE

Die Ergonomieberatung bietet die Möglichkeit, sich gemeinsam im direkten Online-Austausch mit den ergonomischen Begebenheiten am eigenen Arbeitsplatz auseinanderzusetzen. Dabei werden relevante Aspekte der Ergonomie berücksichtigt und durch individuelle Handlungsempfehlungen sowie Übungsanleitungen zum „rückengerechten Verhalten“ ergänzt. Den Mitarbeitern ermöglicht dies, den eigenen Arbeitsplatz ergonomisch optimal zu nutzen. Egal ob kaufmännische oder gewerbliche Mitarbeiter - ich kümmere mich um jeden Einzelnen individuell.

GRUPPENGROÖßE: 1:1 oder in Kleingruppen bis zu 5 Personen

EQUIPMENT: mobiles Endgerät zur Einwahl

ZIELGRUPPE: Auszubildende, Mitarbeiter und Führungskräfte

DAUER: 15 – 30 Minuten

Individuelle Gesundheitscoachings

ZIELSETZUNG

Gemeinsam mit Ihnen möchte ich Ihre Mitarbeiter stärken und die derzeitige Situation nutzen, um für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren. Signalisieren Sie Ihren Mitarbeitern, dass sie und ihre Gesundheit ein wichtiges Gut sind und Sie als Unternehmen entsprechende Maßnahmen der Unterstützung bieten.

INHALTE

Ich berate Ihre Mitarbeiter zu individuellen Fragen zum Themenkomplex Gesundheit (Bewegung, Ernährung, Entspannung, Stärkung des Immunsystems). Ich erarbeite gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern alltagsorientierte Lösungsmöglichkeiten. Auch individuelle Fragen werden zielführend beantwortet, sodass Ihre Mitarbeiter ganzheitlich im Bereich Gesundheit gestärkt werden und eigenverantwortlich das Thema für sich selbst angehen können.

GRUPPENGROÖBE: Beratung in 1:1-Situation

EQUIPMENT: mobiles Endgerät zur Einwahl

ZIELGRUPPE: Auszubildende, Mitarbeiter und Führungskräfte

DAUER: variabel – je nach Bedarf

Fit im Home-Office - Bildschirmworkout

ZIELSETZUNG

Um Ihren Mitarbeitern die nötige Portion Motivation zu verleihen und die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates zu stärken sowie die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, erhalten Ihre Mitarbeiter umfassende Trainingsvideos und virtuelle Anleitungen der Übungsdurchführungen durch einen Experten.

INHALTE

Über eine Website (YouTube), erhalten Ihre Mitarbeiter Zugriff auf verschiedene Übungsvideos. Die Übungen dienen der Mobilisierung, Kräftigung, Lockerung und Dehnung verschiedener beanspruchter Muskelgruppen.

Da keine Hilfsmittel benötigt werden, können die Übungen an jedem Arbeitsplatz durchgeführt werden ohne großen Zeitverlust. Jeder Mitarbeiter kann selbst entscheiden, welche Übung durchgeführt werden soll und welche individuellen Schwachstellen gestärkt werden sollen.

EQUIPMENT: mobiles Endgerät zum Aufrufen der Website

ZIELGRUPPE: Auszubildende, Mitarbeiter und Führungskräfte

DAUER: variabel (abhängig von der Anzahl durchgeführter Übungen)

Cyber-Kurse

Im Rahmen der Cyber-Kurse besteht die Möglichkeit unterschiedliche Kursformate aufzugreifen, wie beispielsweise Rückenfit, Tabata, Move it oder Stretching.

ZIELSETZUNG

Um den Mitarbeitern in Ausnahmesituationen ein Stück Normalität zu vermitteln sowie die Möglichkeit der Bewegung und der Gesundheitsförderung im Alltag zu gewährleisten, biete ich

die Möglichkeit Online-Trainings durchzuführen. Ihre Mitarbeiter werden durch das Training geleitet. Durch verbale Korrekturen und Variationen erhalten die Mitarbeiter ein hochwertig, individuell zusammengestelltes Training als Ersatz des üblich gewohnten Präsenztrainings.

INHALTE

Über Software TEAMS erhalten Ihren Mitarbeitern den Zugang in einen virtuellen Trainingsraum. Lediglich Sportkleidung und eine Matte werden benötigt, um an dem Training teilzunehmen. Die Teilnehmer können jede Übung live mitverfolgen und unmittelbar umsetzen. Wir starten mit einer Aufwärmungsphase, gefolgt von einem Kräftigungsteil mit verschiedenen Übungsvariationen, sodass jeder Teilnehmer in seiner eigenen Leistungsgrenze trainieren kann. Abschließend erfolgt eine Dehnung und Kurzentspannung zum Ausklang, sodass Ihre Mitarbeiter gestärkt in den Alltag zurückfinden.

EQUIPMENT: mobiles Endgerät zum Aufrufen der Website
ZIELGRUPPE: Auszubildende, Mitarbeiter und Führungskräfte
DAUER: 45 Minuten (Kursreihe möglich)