

AUSBILDUNG ZUM BETRIEBSINTERNEN TRAINER FÜR MOBILE PAUSEN



WEITERBILDEN
WEITERKOMMEN

AUSBILDUNG ZUM BETRIEBSINTERNEN TRAINER FÜR MOBILE PAUSEN

Eigene Mitarbeiter werden dazu qualifiziert, die mobile Pause für Kolleginnen und Kollegen richtig anzuleiten. Ihre Mitarbeiter können damit besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen und bekommen durch die Qualifizierung das passende Übungsrepertoire an die Hand. Die mobile Pause, als Teil der Gesundheitsförderung, hat die Aufgabe, dass Kollegen gestärkt, mobilisiert und aktiviert an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren können.

Die Ausbildung bieten wir Ihnen direkt in Ihrem Unternehmen an. Dabei gehen wir speziell auf die Arbeitsplatzbedingungen der Mitarbeiter aus den unterschiedlichsten Abteilungen ein.

Das Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft e. V. hat uns mit der Idee „Ausbildung zum betriebsinternen Trainer für mobile Pausen“ voll überzeugt und bei der Umsetzung und nachhaltigen Einführung unterstützt. Da die 10-minütige mobile Pause während der Arbeitszeit durchgeführt werden kann, trägt sie – zusätzlich zum Gesundheitsaspekt – zur persönlichen Wertschätzung bei.

Petra Laule, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Endress+Hauser SE+Co. KG

Lernziele für die internen Trainer/innen

- Übungen aus dem mobilen Pause-Konzept mit den Teilnehmenden organisieren und durchführen
- Übungen aus der mobilen Pause richtig anweisen
- Interne Trainer/innen lernen Motivationstools kennen und anwenden
- Kennenlernen von Kontraindikationen zur Teilnahme an der bewegten Pause
- Positive Effekte der mobilen Pause richtig kommunizieren

Inhalte

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Aufbau einer mobilen Pause
- Übungsauswahl
- Standardübungen für alle Mitarbeiter
- Spezifische Übungen für die unterschiedlichen Tätigkeitsbereiche im Unternehmen
- Anleitung und Korrekturmöglichkeiten der Übungen
- Wie werden die teilnehmenden Mitarbeiter/innen angesprochen?
- Wie werden die teilnehmenden Mitarbeiter/innen korrigiert?
- Einsatzmöglichkeiten

Mehrwert für das Unternehmen

- Die bewegte Pause kann ohne externe Unterstützung von eigenen Mitarbeiter/innen durchgeführt werden
- Zeitnahe Anpassung der bewegten Pause an das betriebliche Geschehen
- Schnellere Umsetzung der BGF-Maßnahme, da der Ausgebildete mehr Einblick in das Unternehmen hat
- Bewegte Pause zur Stärkung der Teamatmosphäre
- Bessere Akzeptanz interner Trainer/innen

TRAINERIN



SIMONE JOOS

ist studierte Sport- und Erziehungswissenschaftlerin (MA). Frau Joos leitete 14 Jahre den Bereich Group Fitness bei der Sportpark Fitness GmbH. Seit 1999 ist Frau Joos selbstständige Personal-

trainerin, Gesundheits- und Naturcoach. Für das Bildungswerk der Baden-Württembergischen Wirtschaft e. V. ist Frau Joos im Bereich der Gesundheitsförderung u. a. mit der Ausbildung zum Trainer für mobile Pausen in Unternehmen tätig sowie als Gesundheitscoach.

IHRE ANSPRECHPARTNER



CHRISTIANE DRÄGERT

*Leitung Geschäftsfeld Organisationsentwicklung,
Standortleitung Bleibach
Telefon 07685 9103-14
draegert.christiane@biwe-akademie.de*



JULIUS SCHEER

*Beratung Unternehmenskunden,
Organisationsentwicklung
Telefon 07685 9103-12
scheer.julius@biwe-akademie.de*

**Akademie für Personal- und Organisationsentwicklung,
ein Unternehmen der Biwe-Gruppe**

Haus Bleibach

Silberwaldstraße 24
79261 Gutach-Bleibach
Telefon 07685 9103-0
Telefax 07685 9103-20

Haus Reutlingen

Schulstraße 23
72764 Reutlingen
Telefon 07121 947990-31
Telefax 07121 947990-35

Haus Steinheim

Haus Steinheim 1
71711 Steinheim an der Murr
Telefon 07144 307-0
Telefax 07144 307-173

