



Das Gesundheitspaket

Acht Online-Kurse für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

GenoAkademie
Bildung mit mehrWert.



ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

Warum Gesundheitsförderung in Unternehmen immer wichtiger wird....

Die Förderung der Gesundheit ist eine **Win-Win-Situation** für Unternehmen und ihre Mitarbeitenden. Es führt zu einer

- verbesserten Mitarbeiterzufriedenheit,
- höherer Produktivität und
- reduzierten Krankheitsausfällen.

Eine gesundheitsförderliche Unternehmenskultur fördert das Image als

- attraktiver Arbeitgeber und trägt dazu bei,
- qualifizierte Fachkräfte anzuziehen und zu halten.

Ein Beitrag: das Gesundheitspaket von ELUCYDATE.



ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

12 hochwertige Kurse rund um das Thema Gesundheit, mit vielen Tipps und Hilfen, die leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren und sofort umsetzbar sind.

Premium-Content

ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

Die Vorzüge

Ausgewiesene Top-Trainer stellen für Elucydate den Content bereit. So können wir die hohe Qualität der Kurse gewährleisten.

Gesundheit und Produktivität fördern:
Die 12 wirkungsvollsten Kurse in einem Paket

Lernen 4.0: Ihre Mitarbeiter entscheiden was, wann, in welchem Tempo und von wo aus sie lernen.



Kein Stress für die Personalabteilung:
Durch die Einbindung in VR-Bildung ist der administrative Aufwand gering.



Kostengünstiger Paketpreis.

ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

12 Kurse in einem Paket

Gelassen im Stress

Silvia Füßl



105 Minuten



- Was ist Stress?
- Stressoren
- Maßnahmen gegen Stress
- Entspannung managen

Stress – wer kennt ihn nicht? Doch was ist Stress wirklich? Wann können und sollten wir von Stress reden und wann nicht? Welche Auswirkungen hat Stress auf unsere Gesundheit? Und: Wie wäre unser Leben, wenn wir jeden Tag etwas weniger davon hätten? Gehen wir gemeinsam auf eine Reise zu einem entspannteren Umgang mit Stress.

Konzentration gekonnt aktivieren

Monika Zoppelt



15 Minuten



- Die Konzentrationsspanne
- Konzentrationskiller
- Brainfood
- Tipps zur besseren Konzentration

Konzentration ist eine Schlüsselkompetenz, welche den beruflichen Alltag maßgeblich mitgestaltet. Fokussiert und mit voller Aufmerksamkeit ausgerichtet, erzielen wir enorme Leistungen. In diesem Kurs erwarten Sie sinnvolle Konzentrations-Breaks, welche Ihnen ermöglichen, länger und ausdauernder Ihre volle Aufmerksamkeit zu bündeln.

Burnout erkennen und vorbeugen

Silvia Füßl



105 Minuten



- Was ist Burnout?
- Burnout-Phasen
- Potenzielle Gefahren
- Gezielt vorbeugen

Burnout wird als Begriff mittlerweile sehr inflationär verwendet. Doch was ist Burnout wirklich und was nicht? Eines ist sicher: Wer informiert ist, ist im Vorteil. Denn nur wer die Risikofaktoren von Burnout kennt, kann frühzeitig dagegen vorgehen.

Gesunder Arbeitsplatz

Stefan Müller



105 Minuten



- Das Konzept Gesundheit
- Der Arbeitsplatz
- Bewegung im Alltag
- Gesundheitsstrategien für den Alltag

Gesundheit ist das höchste Gut – das wissen wir schon längst, nicht nur als Zitat berühmter Philosophen. Die Frage ist, wie man im hektischen Arbeitsalltag gesund bleiben bzw. werden kann. In diesem Kurs bekommen Sie wertvolle Impulse, Ideen, konkrete Strategien und jede Menge Tipps und Tricks. So können Sie Ihre Gesundheit nicht nur unterstützen, sondern nachhaltig verbessern!

ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

12 Kurse in einem Paket

Rückengesundheit aktiv verbessern

Monika Zoppelt

- Die Wirbelsäule
- Risikofaktoren
- Mobilisation mit und ohne Hilfsmittel
- Tipps für einen gesunden Rücken



Der Rumpf, gehalten durch die Wirbelsäule, bildet das Zentrum unseres Körpers. Eine gestärkte Körpermitte lässt Sie nicht nur physisch, sondern auch psychisch aufrecht durchs Leben gehen. In diesem Kurs erwarten Sie simple, praktische Elemente und Übungen, die Sie als Beitrag zur Rückengesundheit in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

15 Minuten



Entspannung bewusst im Alltag einsetzen

Monika Zoppelt

- Entspannung und Atmung
- Entspannung und Bewegung
- Blitzentspannung
- Tipps zur besseren Entspannung



Entspannung ist ein aktiver Prozess, um sich resilient den Stressoren des alltäglichen Lebens entgegenzustellen. Die meisten Entspannungsübungen erfordern allerdings Übung und Zeit. In diesem Kurs erwarten Sie schnell umsetzbare und wirkungsvolle Tools für Akutsituationen, effiziente Techniken sowie Tipps, Tricks und Maßnahmen, wie Sie selbst minimale Pausen zur maximalen Entspannung nutzen können.

15 Minuten



Business Workouts

Monika Zoppelt

- Warm-up-Mobility
- Good-Morning-Mobility
- Lunch-Break-Workout
- Vielsitzer-Workout



Kurze, aber prägnante Trainingseinheiten verschiedenster Art unterstützen Sie mit gezielten Impulsen in Ihrem Arbeitsalltag und darüber hinaus. Entwickeln Sie so Ihre eigene Bewegungsroutine.

15 Minuten



Nacken- und Augengesundheit fördern

Monika Zoppelt

- Die Ursachen von Nackenschmerzen
- Das Work-out für den Nacken
- Augentraining
- Tipps für einen entspannten Nacken



Wer kennt es nicht – oftmals sind Nackenschmerzen gerade in sitzender Tätigkeit ein ständiger Begleiter. Um sich Erleichterung zu verschaffen oder damit es gar nicht erst so weit kommt, finden Sie in diesem Kurs praktische Präventionsmaßnahmen, ebenso aber einen schnell integrierbaren SOS-Übungsleitfaden zum Erleichtern der Nackenprobleme.

15 Minuten



ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

12 Kurse in einem Paket

Verspannungen lösen

Monika Zoppelt

- Entstehung von Verspannungen
- Verspannungen großflächig lösen
- Undercover-Exercise
- Soforthilfe-Maßnahmen im Online-Meeting



Verspannungen stellen ein Alltagsproblem dar, welches einen großen Teil der Menschen immer öfter belastet. In diesem Kurs werden Sie durch verschiedenste Übungen geführt und erhalten Tools an die Hand, welche Verspannungen nicht nur mindern, sondern den schmerzhaften Verhärtungen vorbeugen.

15 Minuten



Haltung bewahren

Monika Zoppelt

- Welche Folgen hat eine Fehlhaltung?
- Die optimale Entlastungshaltung
- Haltung annehmen – die Hüfte im Fokus
- Oberkörper-Mobility



Eine gesunde Haltung schont nicht nur Ihre Wirbelsäule, sondern reduziert auch durch Verspannungen hervorgerufene Schmerzen. In diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper durch gezieltes Ausrichten wieder ins Gleichgewicht und stärken mit alltagstauglichen Übungen nachhaltig und langfristig Ihre Körpermitte.

15 Minuten



Gesunder Schlaf

Monika Zoppelt

- Die wichtigsten Funktionen des Schlafs
- Die Schlafarchitektur
- Schlafstörungen erkennen
- Tipps für eine gesunde Schlafhygiene



Schlaf ist ein essenzielles Mittel zur physischen und psychischen Regeneration und stellt einen elementaren Baustein im Bereich des Stressmanagements dar. Dieser Kurs führt Sie durch die Grundlagen des Schlafs und unterstützt Sie beim Aufbau Ihrer individuellen und gesunden Schlafroutine.

45 Minuten



Gesund und ausgewogen ernähren

Monika Zoppelt

- Grundbausteine der Ernährung
- Die Energiebilanz
- Das Tellermodell
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung



Gute Ernährung kann so einfach sein – oder etwa doch nicht? Häufig werden wir mit einer Vielfalt an Meinungen und Ratschlägen konfrontiert, welche unterschiedlicher nicht sein könnten. In diesem Kurs klären wir hartnäckige Ernährungsmythen auf und Sie erhalten Strategien und Tools, Ihren Ernährungsalltag ausgewogen und optimal zu gestalten.

15 Minuten



ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

Und Spaß macht es auch...

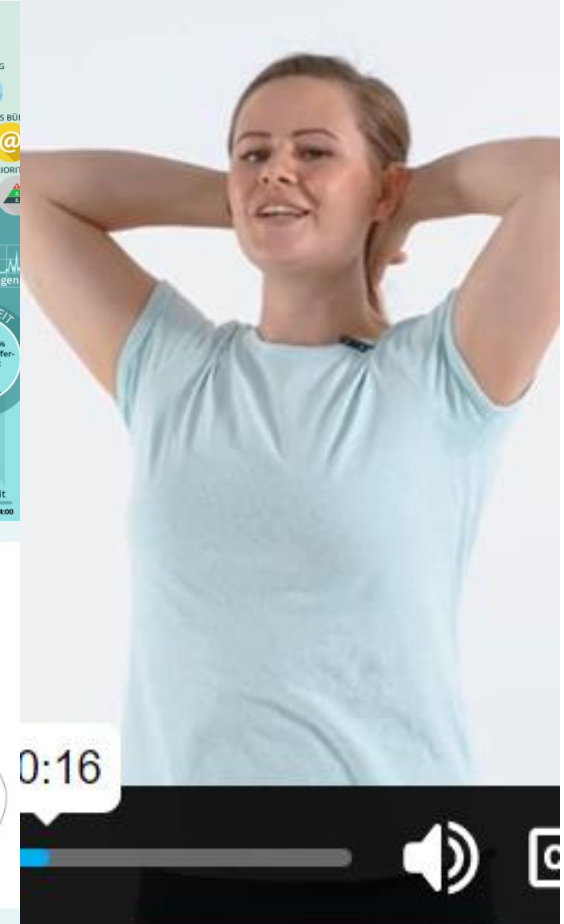
Abwechslungs-
reiche Didaktik,
die Freude macht



ELUCYDATE

Mythos „Multitasking“

Multitasking gilt oft als wünschenswerter Skill. Oftmals gehen damit aber auch Überforderung und Stress einher. Legen Sie Ihre volle Konzentration auf ein Thema – so können Sie schneller einzelne offene Loops abschließen und sich Stück für Stück durch Ihre To-dos arbeiten.



ELUCYDATE - Digitales Lernen für alle Mitarbeitenden und Führungskräfte

Auszeichnungen und Referenzen

ELUCYDATE ist
erstklassig

Seit über 20
Jahren eLearning
Erfahrung

Unter den
TOP 10 der
eLearning
Anbieter in
Deutschland

Über 300.000
Lernende bilden
sich täglich mit
ELUCYDATE weiter



und viele mehr...

ELUCYDATE – Das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden

Kostengünstiger
Paketpreis.

Bilanzsumme des letzten festgestellten Jahresabschlusses	Gesundheitspaket (8 Kurse) p.a.* zzgl. Ust.
Bis 100 Mio. €	690 €
> 100 bis 250 Mio €	990 €
> 250 bis 600 Mio €	1.290 €
> 600 bis 1.000 Mio €	1.790 €
> 1,0 bis 2,0 Mrd. €	2.490 €
> 2,0 bis 4,0 Mrd. €	3.490 €
> 4,0 bis 6,0 Mrd. €	4.290 €
> 6,0 bis 8,0 Mrd. €	4.990 €
> 8,0 Mrd. €	5.490 €

* Basis für die Bereitstellung ist ein bestehender Lizenzvertrag VR-Bildung PLUS. VR-Bildung PLUS beinhaltet weitere Leistungen und Kosten. Informationen hierzu gibt es [hier](#).



Das Gesundheitspaket. Probieren Sie es aus!
Lassen Sie sich für einen Testzugang freischalten.

Ihr Ansprechpartner in der GenoAkademie



Benjamin Hetterich

eMail:
benjamin.hetterich@genoakademie.de



Das Gesundheitspaket

Acht Online-Kurse für die Gesundheit Ihrer
Mitarbeitenden

