



## Das Gesundheitspaket

Acht Online-Kurse für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

**GenoAkademie**  
Bildung mit mehrWert.



**Die Regional Akademien**  
Partner der Genossenschaften vor Ort



# 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!

8 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 8 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!

8 Kurse in einem Paket

## Zeit wirksam nutzen

Marion Etti

- Ressource Zeit
- Ziele definieren
- Überblick verschaffen
- Verhalten etablieren



105 Minuten



Jeder kennt die berühmte To-do-Liste und das Phänomen, dass diese in stressigen Phasen eher dazu neigt, zu wachsen als zu schrumpfen. Anstatt das Handtuch zu werfen oder aus Zeitmangel mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen, sollten zunächst Prioritäten fokussiert werden. Für ein erfolgreiches Zeitmanagement hilft es oft schon, kleine Strategien umzusetzen. Machen Sie Ihren persönlichen Zeitfresser ausfindig, schaffen Sie sich für produktive Zeitfenster einen störungsfreien Raum und geben Sie Ihrer To-do-Liste eine sinnvolle Reihenfolge! So geht man nicht nur zufriedener durch den Arbeitsalltag, sondern schafft durch effektive Zeitznutzung auch neue Räume zur Selbstgestaltung.

## Resilient durch Alltag und Beruf

Heidrun Vössing

- Resilienz – der Weg zur inneren Stärke
- Drei resiliente Grundhaltungen
- Vier resiliente Fähigkeiten
- Produktiver Umgang mit Stress



105 Minuten



Die neue Arbeitswelt verändert sich in rasantem Tempo; sie ist mehrdeutig, komplex und unsicher. Wie kann es uns gelingen, Herausforderungen und Veränderungen anzunehmen und das Beste aus Krisen zu machen? Wie können wir schwierige Situationen als etwas betrachten, an dem wir innerlich wachsen können? Die Antwort lautet: ein hoher Resilienzfaktor, der wie ein Schutzschild wirkt und unsere Widerstandsfähigkeit und Flexibilität stärkt.

## Gelassen im Stress

Silvia Füll

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



105 Minuten



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

Monica Zoppelt

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



15 Minuten



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.

# ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

8 Kurse in einem Paket

## Rückengesundheit aktiv verbessern

Monica Zoppelt

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



15 Minuten



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.

## Entspannung bewusst im Alltag einsetzen

Monica Zoppelt

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



15 Minuten



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.

## Business Workouts

Monica Zoppelt

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



15 Minuten



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

## Nacken- und Augengesundheit fördern

Monica Zoppelt

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



15 Minuten

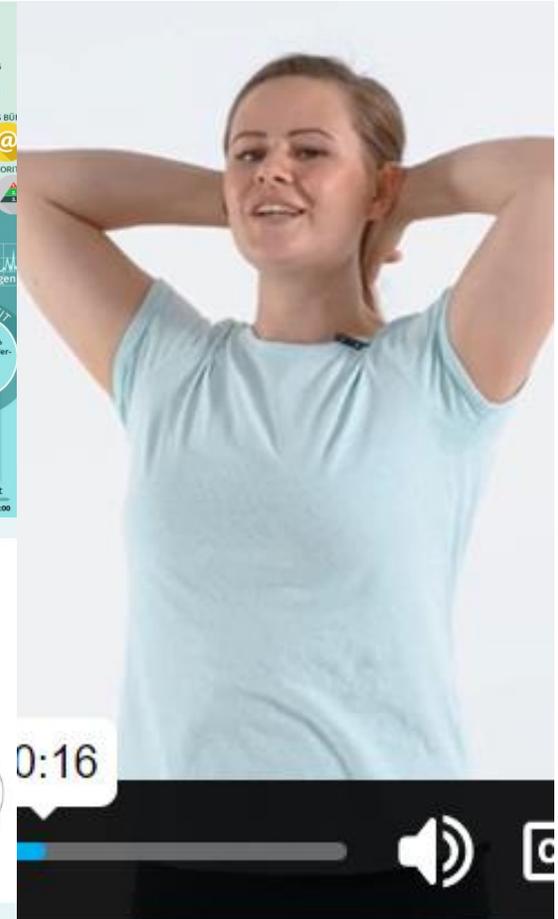


Wer kennt es nicht – oftmals sind Nackenschmerzen gerade in sitzender Tätigkeit ein ständiger Begleiter. Um sich Erleichterung zu verschaffen oder damit es gar nicht erst so weit kommt, finden Sie in diesem Kurs praktische Präventionsmaßnahmen, ebenso aber einen schnell integrierbaren SOS-Übungsleitfaden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

# ELUCYDATE – das Gesundheitspaket für Ihre Mitarbeitenden!

Und Spaß macht es auch...

Abwechslungs-  
reiche Didaktik,  
die Freude macht



## 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



**Sven Langner**  
Leiter Leadership und Softskills  
GenoAkademie  
Tel. 02205 803-9277  
eMail:  
[sven.langner@genoakademie.de](mailto:sven.langner@genoakademie.de)



## Das Gesundheitspaket

Acht Online-Kurse für die Gesundheit Ihrer  
Mitarbeitenden

