



## Angebote für Homeoffice



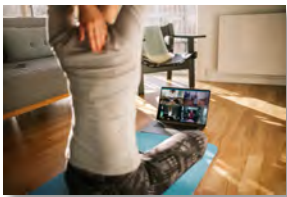
Das Homeoffice ist in Zeiten der Coronavirus-Erkrankungen oft die einzige Option um das Infektionsrisiko des Einzelnen zu reduzieren. Dadurch entsteht ein weiteres Problem: Der bereits bestehenden Bewegungsmangel vom Büropersonal, verstärkt sich durch das Arbeiten im Homeoffice. Auch leiden Mitarbeiter im Homeoffice häufig unter stärkeren psychischen Belastungen. Wut, Verärgerung, Nervosität und Reizbarkeit kommt im Homeoffice häufiger vor als am Arbeitsplatz vor Ort.



## Lösungen für Homeoffice



**Personal Coaching:** Aufgrund einer individuellen Analyse des Arbeitsplatzes (Zuhause oder beim Arbeitgeber) werden Optimierungsvorschläge diskutiert. Für das Wohlbefinden spielt auch die Bewegung eine wichtige Rolle. Daher werden einfache Übungen demonstriert, welche Muskel- und Gelenkschmerzen vorbeugen. Dabei geht der Coach auch auf die individuellen Voraussetzungen der Mitarbeitenden ein und berücksichtigt allfällige Beschwerden.



**Onlinetrainings:** Durch Homeoffice verstärkt sich der bereits bestehende Bewegungsmangel. Regelmässige Online-Meetings mit Schwerpunkt Bewegung motiviert die Mitarbeitenden für mehr Aktivität und verbessert Stimmung sowie Gesundheitszustand.

### Vorteile

- ✓ **effizient:** æktiv hilft, mit einfachen Übungen Ihr Wohlbefinden im Alltag wiederzuerlangen.
- ✓ **persönlich:** Jeder Mensch bringt eigene Voraussetzungen mit. Bei Personal Coachings ist der Trainer stets zur Seite und kennt die Voraussetzungen und Ziele der Mitarbeitenden.
- ✓ **professionell:** Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung des Firmenleiters Nicolas Collas als Sport- und Gesundheitswissenschaftler und ehemaliger Leiter der Leistungsdiagnostik und Biomechanik der Hirslanden Klinik Birshof.

### Ihr Berater und Ansprechpartner:

MSc MAS Nicolas Collas  
Tel.: 061 501 84 83  
Mail: n.collas@aektiv.ch

Weitere Informationen im Web: [aektiv.ch](http://aektiv.ch)