

WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

Wir begleiten Unternehmen und Mitarbeitende auf ihrem Weg zur Gestaltung eines gesunden Arbeitsalltags. Die abschließende Evaluation sorgt dafür, dass das Feedback der Nutzenden in künftige Angebote einfließt und unser Konzept »Fit am Arbeitsplatz« kontinuierlich verbessert wird. An dieser Stelle ein herzlicher Dank an unser Pilotunternehmen ORISA sowie unseren Partner CureMoves!

Haben auch Sie Interesse daran, mit unserem kostenfreien Konzept Schwung in Ihr Unternehmen zu bringen?

IHRE ANSPRECHPARTNERIN BEIM ZETT:



Dr. Alexandra Bernhardt
Friedrich-Schiller-Universität Jena
Arbeits-, Industrie- und Wirtschaftssoziologie
Innovatives Qualifizierungskonzept
Mobiles Arbeiten und Coworking
<https://zett-thueringen.de/mobiles-arbeiten/>

alexandra.bernhardt@uni-jena.de
Tel.: 03641 205 9722
Ziegelmühlenweg 1 | 07743 Jena



Weitere Informationen und unser Kontakt:

Leiter der Geschäftsstelle: Dr. Thomas Engel
E-Mail: geschaeftsstelle@zett-thueringen.de
Webseite: <https://zett-thueringen.de>

Das Projekt „Zentrum Digitale Transformation Thüringen (ZeTT+)“ wird im Rahmen des Programms „Zukunftszentren“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert sowie ergänzend durch das Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie kofinanziert.

ENTDECKEN SIE
»FIT AM ARBEITSPLATZ«
UNSER KOSTENLOSES
BEWEGUNGS- UND
ENTSPANNUNGSANGEBOT
FÜR IHR TEAM



DIE 5-MINUTEN-ROUTINE, MIT DER SIE DIE GESUNDHEIT IHRER MITARBEITENDEN NACHHALTIG FÖRDERN – DIREKT AM ARBEITSPLATZ

Wie bleiben Arbeitnehmende fit und gesund? Das ZeTT-Konzept »Fit am Arbeitsplatz« bietet eine praktische Antwort: Mit im Büro oder Home-Office vielfältig einsetzbaren, effektiven Trainingsutensilien und einer Webseite, die Mitarbeitende zu ebenso einfachen wie wirksamen Übungen anleitet. Das niedrigschwellige Bewegungskonzept kann von Unternehmen in Thüringen kostenfrei getestet werden. Damit fördern wir insbesondere kleine und mittelgroße Unternehmen in der Region in Bezug auf die Einführung eines produktivitätsfördernden Gesundheitsmanagements.



WAS IST DAS ZIEL DES ANGEBOTS?

Wir möchten Sie und Ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen, Bewegungs- und Entspannungsroutinen in den Arbeitsalltag einzubauen und dadurch Wohlbefinden und Produktivität zu steigern sowie die Anzahl krankheitsbedingter Ausfälle zu reduzieren.



WIE FUNKTIONIERT »FIT AM ARBEITSPLATZ«?

Sie erhalten von uns 5 Home-Office-Sets und eine so genannte »Curestation« – ein kompaktes Regal, das die Trainingsutensilien vor Ort in Ihrem Unternehmen bereithält. Darüber hinaus vermitteln wir Ihnen und Ihren Mitarbeitenden Zugang zur Software in Form einer Webseite mit Übungen. Für eine Einführungsveranstaltung kommen wir gerne in Ihr Unternehmen. Hier können alle noch offenen Fragen Ihrer Mitarbeitenden geklärt werden. Im Rahmen einer 21-Tage-Challenge können diese danach täglich eine andere Übung ausprobieren. Wichtig für den Einsatz im Arbeitsalltag: Die Einheiten können in Micro-Pausen durchgeführt werden.



Übungen und Sets wurden von
unserem Partner entwickelt:



SCHWERPUNKTE DES KONZEPTS:

- Entlastung & Entspannung
- Beweglichkeit
- Balance & Stabilisation
- Kraft & Ausdauer

WAS IST INKLUSIVE?

- Trainingsutensilien
- Zugang zur Webseite mit Übungen
- Einführungsveranstaltung



DESHALB WIRKT »FIT AM ARBEITSPLATZ«:

- Nachhaltiger Gewohnheitsaufbau: Laut Studien dauert es etwa drei Wochen, um eine neue Routine zu etablieren.
- Abwechslung: Ein wöchentlicher Schwerpunkt hält die Mitarbeitenden motiviert und neugierig.
- Ganzheitlicher Ansatz: Die Kombination der vier Schwerpunkte adressiert verschiedene Aspekte des Wohlbefindens.