

Abstract zum Workshop F

Pausen, Rhythmen, Rituale – Mehrwert in der Arbeitswelt?

Gute Körperrhythmen und Arbeitsrhythmen halten gesund und steigern die Produktivität. Häufig stellt die Synchronisierung von Körper- und Arbeitsrhythmen eine große Herausforderung für Mensch und Organisation dar, z.B. durch Schichtarbeit oder unregelmäßige, bzw. lange Arbeitszeiten. Dieser Workshop zeigt wie sich Menschen rhythmisieren können trotz Arbeitsverdichtung, Stress und Schnelllebigkeit.

Erleben Sie

- ❖ Welchen Wert gut gestaltete Pausen, Rhythmen und Rituale für Mitarbeiter und Unternehmen haben.
- ❖ Wie solche Rituale aussehen.
- ❖ Wie Sie Ihren Körper und Geist wieder in einen guten Rhythmus bringen.
- ❖ Welche Fakten zum Thema im Betrieb und für Sie persönlich einen echten Mehrwert darstellen.

Steffi Leonhardt,

GGW Gesundheitsmanagement

Dr. Michael Emmerich,

Arbeitsmedizinisches Zentrum Hirschbach

Abstract zum Workshop F