



Thomas Reformat

"Wirksame Minipausen am Arbeitsplatz"

Froach - digitales Übungsportal für bewegende und entspannende Momente im Büroalltag

"Die meisten Menschen richten sich nicht durch das Tempo ihrer Arbeit zugrunde, sondern durch das Tempo ihrer Erholung." (Norman White)

Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Thema: "Pausenkultur im Arbeitsalltag" und stellt bewährte methodische Gesundheitsprogramme im Rahmen des BGM's vor.

Schwerpunktmäßig wird dabei die digitale Gesundheitsanwendung "froach-wirksame Minipausen am Arbeitsplatz" demonstriert.

Themen:

- Beispiele für unsere heutige Pausenkultur
- Notwendigkeit von Pausen für die Regeneration und den Erhalt der Leistungsfähigkeit
- Interventionsformen für eine nachhaltige Pausenkultur als Maßnahme im BGM
- froach - das webbasierte individualisierte Pausenprogramm als BGM-Baustein

Thomas Reformat, Jahrgang 1976, Dipl.-Psychologe & Physiotherapeut, seit 2001 Inhaber relax-Gesundheitsmanagement und seit 2011 Gesellschafter Froach Media GmbH, BGM-Beratung & Trainings, Entwicklung von digitalen Gesundheitsmedien, Experte für Gesundheitsprogramme im BGM: "Wirksame Minipausen im Arbeitsalltag"

Thomas Reformat
Froach Media GmbH
Friedenstr. 92b, 10249 Berlin
T. 30 679 508 40, E-Mail: thomas.reformat@froach.de
Internet: www.froach.de