

MOOVE'S CHOICE DIGITALES ARBEITSPLATZPROGRAMM

MOOVE
LIVE + DIGITAL

Zielstellung

- #1 Durchführung eines digitalen Programms mit dem Schwerpunkt Bewegung
- #2 Dezentralisierung, Barrierefreiheit und Social Distancing überwinden
- #3 Aufgreifen muskuloskelettaler und ergonomischer Herausforderungen aus dem Arbeitsalltag
- #4 Individuelle Erfolge spürbar machen und Ermöglichen einer Maßnahmeevaluation durch ein Prä-Post-Design
- #5 Nachhaltigkeit durch Motivation der Beschäftigten sichern

Ablauf



Inhaltlicher & didaktischer Fokus

- ▶ Sensibilisierung der Mitarbeiter:innen für die Themen Bewegung und Verhaltensergonomie
- ▶ Individuelle Analyse der Ist-Situation sowie der Trainingsergebnisse
- ▶ Anwendungsmöglichkeit & Alltagstransfer
- ▶ Motivation der Teilnehmenden für eine langfristige, selbstständige Weiterführung

Investition

Inhalt	Preis € (netto)
Workshop zur Vorbereitung über 60 Minuten mit einer:m Projektleiter:in der MOOVE	kostenlos
Durchführung eines digitalen Arbeitsplatzprogramms : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bereitstellung von Kommunikationsmaterialien (Mailvorlage + Flyer) ▪ Durchführung eines 90-minütigen digitalen Kick-Off Webinars ▪ Terminkoordination über das Buchungstool Microsoft-Bookings ▪ Eingangs- und Ausgangstestung mit jeweils 15-minütiger Fitness-Batterie ▪ Durchführung eines achtwöchigen Online-Trainingsprogramms (45 Min p. Einheit) ▪ Bereitstellung von vier Knowledge Nuggets mit Handlungsempfehlungen und Alltagstipps als digitale Handouts ▪ Bereitstellung eines Sounding Boards zur Auswertung des Projekts 	4.700,00 €