**Übersicht: Das sind Leistungen im Handlungsfeld „gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ziel** | **Darunter fallen etwa folgende Leistungen** |
| Stressbewältigung und Ressourcenstärkung | Sensibilisierung und Information zu durch Stress bedingten Gesundheitsproblemen und ihrer Verhütung, positive Selbstinstruktion, Stärkung der Achtsamkeit, Resilienz, Balance von Berufs- und Privatleben sowie deren praktische Einübung |
| Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigte | Sensibilisierung und Information zu durch Bewegungsmangel und körperliche Fehlbelastungen bedingten Gesundheitsproblemen und ihrer Verhütung |
| Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag | Sensibilisierung und Information für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil, auch durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile (etwa Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Metabolisches Syndrom) |
| Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb | Sensibilisierung und Information zu Suchtgefahren und ihrer Verhütung Beratungen/Kurse zur Tabakentwöhnung, zum Alkoholkonsum |