

Gesundheitstraining für hoch stressbelastete Berufsgruppen

Fit for Air Traffic Control

Gesundheitstraining für Mitarbeiter der Deutschen Flugsicherung

Zielgruppe

- ca. 1200 im Schichtbetrieb arbeitende Mitarbeiter der Deutschen Flugsicherung (DFS)

Projektdesign

- Im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitstrainings wird der Baustein „Stress“ (4 Tage) durchgeführt
- Erarbeitung von Strategien für mehr Leistung und Wohlbefinden
- Praktische Umsetzung während einer vierwöchigen Regenerationskur

Ergebnisse

- 91% der DFS-Mitarbeiter gaben an, dass sich nach der Gesundheitsfördermaßnahme etwas in ihrem Leben verändert habe. 42% der Veränderungen wurden als mittelfristig eingestuft und immerhin 46% als langfristig.
- Über 2/3 der DFS-Mitarbeiter (68%) fühlen sich zwei Jahre nach der Maßnahme körperlich besser als vor der Gesundheitsfördermaßnahme, 56% fühlen sich auch psychisch besser.
- 41% treiben mehr Sport als vor dem Gesundheitstraining. Die körperliche Leistungsfähigkeit hat sich deutlich erhöht.

