

Kosten einsparen durch gesündere Mitarbeiter!

Ziel des Trainings ist eine höhere Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch

- **weniger Ausfalltage** wegen Problemen mit dem Bewegungsapparat (insb. Rückenschmerzen),
- höhere **Produktivität** (Geschwindigkeit/Präzision)
- sowie besserer Umgang der Mitarbeiter mit **Stress**faktoren.

Erreicht wird dies durch Schulung der Mitarbeiter in Körperkoordination und Etablierung positiver Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten.

Die Zahlen:

47% der deutschen Bevölkerung klagen mehrmals im Monat, in der Woche oder täglich über Rückenschmerzen¹. 26% der krankheitsbedingten Fehltage von Mitarbeitern sind durch Probleme mit dem Bewegungsapparat hervorgerufen².

Akute Rückenschmerzen bedeutet durchschnittlich 13,5 Fehltage³. Das bedeutet für Unternehmen finanzielle Belastungen u.a. hervorgerufen durch Lohnfortzahlungen, Produktionsausfall, Bezahlung von Aushilfen und mehr.

Die Wirksamkeit der in diesem Training angewandte Methode (F. M. Alexander-Technik) ist wissenschaftlich belegt:

- **86% weniger Rückenschmerzen** nach 24 Sitzungen (bzw. 62% nach nur 6 Sitzungen)⁴
- **42% weniger Tätigkeitseinschränkungen** nach 24 Sitzungen (bzw. 30% nach 6 Sitzungen)⁵
- diese Zahlen waren auch bei Messung nach einem Jahr noch gleich (**Langzeiteffekt**)⁶
- **81% weniger Nackenschmerzen** nach 6 Monaten regelmäßiger Einzelsitzungen⁷

Kostensparnis

Unternehmen profitieren von der Implementierung durch weniger Ausfalltage und höhere Produktivität. Der Messerhersteller Victorinox⁸ beispielsweise konnte dadurch die **Ausfallrate um 40% senken**.

1 Statista-Umfrage Volksleiden & OTC 2017

2 Zahlen des BKK Dachverband e.V.

3 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/307035/umfrage/dauer-von-au-faellen-aufgrund-von-rueckenbeschwerden-nach-diagnose/>

4 <https://www.bmj.com/content/337/bmj.a884>

5 ebd.

6 ebd.

7 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876382017302330?via%3Dihub>

8 <https://www.victorinox.com/global/en/Explore/Company/Sustainability/Everything-about-sustainability/cms/infotainment>

Ablauf einer Schulung:

Nach einer präzisen Analyse der Ist-Situation, besonderen Problemstellungen und Themen der Mitarbeiter, beginnt die eigentliche Schulung mit einer Informationsveranstaltung für alle Mitarbeiter, in der elementare Grundlagen vermittelt werden.

Die Schulung am Arbeitsplatz basiert auf drei Säulen:

- Einzelarbeit mit Mitarbeitern am Arbeitsplatz / im Unterrichtsraum
- Etablierung einer speziellen Auszeit in den Arbeitsablauf - Motto: weg von der Arbeit an der Sache, hin zur Arbeit an sich selbst.
- Gruppenschulungen zu spezifischen Themen (z.B. gute Haltung, Ergonomie anwenden, Umgang mit und Verminderung von Streß,...)

Statistische Datenerhebung- und Auswertung zwecks Dokumentation der erzielten Erfolge vor- und nach der Schulung.

Mein Ziel ist, dass Sie langfristig mehr einsparen, als Sie in die Schulung investieren.

Der Trainer



Daniel Forsnabba beschäftigt sich seit 1999 mit F.M. Alexander-Technik und konnte sie erfolgreich in seinem ersten Beruf als Musiker einsetzen – ein Beruf, in dem man viel sitzen muss, viele repetitive Bewegungen hat und unter hohem Leistungsdruck auf den Punkt komplexe Bewegungen liefern muss. Er implementierte als einer der ersten die Alexander-Technik in die bläserische Didaktik (Buchveröffentlichung 2018) und hält Seminare an Musikhochschulen dazu ab.

Nach dreijähriger international anerkannter Ausbildung zum F.M. Alexander-Technik-Lehrer hat er Einzel- und Gruppenunterrichtserfahrung seit 2008. Erfahrungen mit Firmenseminaren- und Vorträgen seit 2010 in seiner Zeit in Finnland. Regelmäßige fachliche Fortbildungen auch zu angrenzenden Gebieten, wie Coachingmethodik, Organisationspsychologie, Anatomie- und Ergonomieschulungen, betriebliche Gesundheitsvorsorge und mehr. 2019 Schulung bei Priska Gauger, deren Maßnahmen u.a. bei Victorinox, Siemens, SAP bis zu 40% Reduktion der Ausfallquoten bewirken konnten.

Kontakt:

Daniel Forsnabba

Bodestraße 6

69469 Weinheim

06201 8782488

daniel@forsnabba.com

www.leichtigkeitlernen.de