

SelectLine setzt auf mentale Gesundheit: Ein Rückblick auf den erfolgreichen Gesundheitstag

Der Magdeburger Softwarehersteller SelectLine Software GmbH veranstaltete am 09. April 2024 erfolgreich seinen Gesundheitstag unter dem Motto „Mentale Gesundheit“. Ziel der Initiative im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements war es, das Wohlbefinden der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aktiv zu fördern. Der Gesundheitstag fand im Firmengebäude der SelectLine statt und bot ein umfangreiches Programm zur Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit.

In Zusammenarbeit mit der AOK Sachsen-Anhalt wurden den Teilnehmenden Gesundheitsanalysen wie der Cardioscan und eine Pupillographie angeboten. „Diese Technologien ermöglichten es unseren Mitarbeitenden, einen tieferen Einblick in ihre persönliche Gesundheit zu erhalten und bei Bedarf bewusst Maßnahmen zu deren Verbesserung zu ergreifen“, erklärt Romy Weißbach, Teamleiterin Personal bei SelectLine.

Damit auch die Bewegung nicht zu kurz kommt, wurden zudem Schnupperkurse in Sitz-Yoga und Qigong angeboten. In Kooperation mit der AOK hatte SelectLine zudem einen Impulsvortrag zum Thema „Mentale Stärke“ vorbereitet. Dabei wurden erste Einblicke in die Themen innere Antreiber, Zeitmanagement und gesunder Schlaf gegeben, die sich alle positiv auf die mentale Gesundheit auswirken. „Der Impulsvortrag und die Schnupperkurse dienen als kleiner Vorgeschmack auf eine Workshopreihe und einen 10-wöchigen Bewegungskurs, die wir im Laufe des Jahres für unsere Mitarbeitenden planen“, erläutert Weißbach.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung. Die Ernährungsberaterin Frau Zur präsentierte nicht nur gesunde Snacks, sondern klärte auch Mythen rund um das Thema Ernährung auf. Mit dieser Veranstaltung unterstrich SelectLine sein Engagement für das Wohlbefinden der Mitarbeitenden und förderte einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheit am Arbeitsplatz.

Zeichen (mit Leerzeichen): 1.950

Pressekontakt:

SelectLine Software GmbH
Frau Lisa Lehmann
Telefon: 0391-5555-180
E-Mail: marketing@selectline.de