

# 20 nach 12

Das Online-Mittagsevent  
der VW Schweiz.  
Kompakt informiert.  
Bequem vom Arbeitsplatz!

Donnerstag,  
10. April 2025,  
12.20 bis 12.40 Uhr

Referentin: Sandra Bittel, AEH Corporate Health Experts

# PAUSEN «Effizient durch Erholung»



## Zusammenfassung.

In unserem spannenden Webinar „**Pausen – effizient durch Erholung**“ zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Pausen gezielt nutzen, um Ihre Produktivität auf das nächste Level zu heben! Lernen Sie, warum regelmässige Erholungsphasen der Schlüssel zu mehr Energie, Konzentration und langfristigem Erfolg sind. Holen Sie sich wertvolle Tipps, um Pausen in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren und dadurch nicht nur gesünder zu arbeiten, sondern auch effizienter!

## Referentin:

Sandra Bittel arbeitet seit 2024 bei der AEH und leitet den Bereich BGM und ist Mitglied der Geschäftsleitung. Sie unterstützt und begleitet Unternehmen mit ihrer langjährigen Erfahrung im Bereich Gesundheit am Arbeitsplatz, Führungsentwicklung und Prävention.

## Programm:

12 min Erläuterungen durch Sandra Bittel  
8 min Fragerunde



Anmeldung bis Freitag, 04. April 2025 per  
Mail an [gs@vwi-schweiz.ch](mailto:gs@vwi-schweiz.ch)

Das digitale Login, um an der Teamsveranstaltung teilzunehmen, wird am Vortag der des Events per E-Mail zugestellt. Der Anlass wird aufgezeichnet. Falls Sie nicht mit einem Video einverstanden sind, bitten wir Sie die Kamera auszuschalten. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.



SWISS  
ENGINEERING  
STV UTS ATS