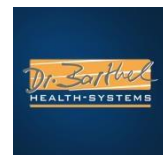


Gesundheitstage/-projekte BVMW-Gesundheitsnetzwerk Thüringen Angebote



in Kooperation mit



1. Hintergründe Betrieblicher Gesundheitsförderung – Gesundheitstage/-projekte

Gesundheitliche Schwerpunkte im Unternehmen können sein:

- Belastungen durch Bildschirmarbeit
- einseitige körperliche Tätigkeiten
- Schwer- oder Schichtarbeit
- generelle Bewegungsdefizite sowie
- interkollegiale und kommunikative Herausforderungen

Daraus ergeben sich die Hauptthemenfelder:

- Vorbeugung von Zivilisationserkrankungen (möglicherweise durch falsche Ernährung und fehlende Prävention)
- Bedeutung der Bewegung (Bewegungsmangel, Rückenprobleme und sitzende Tätigkeiten)
- Psychische Belastungen, Stressmanagement und Entspannungstechniken
- Sucht- und Genussmittelprävention

2. Vorbereitung

Organisationsteam des BVMW-Gesundheitsnetzwerkes

Das Team des BVMW-Gesundheitsnetzwerkes vereint Experten verschiedener intra- und interdisziplinärer Fachbereiche, u. a. Ärzte, Therapeuten, Hochleistungssportler und Wissenschaftler.

Zur Vorbereitung und Durchführung des Gesundheitstages in Ihrem Unternehmen wird in einer Besprechung ein Organisationsteam zusammengestellt. Dieses besteht aus einem hauptverantwortlichen Teamleiter und dessen Stellvertreter sowie weiterer Verantwortlicher.

Aufgabenbereiche des Teams

- Hauptverantwortlicher und ein Stellvertreter, die das Team leiten und Ansprechpartner des BGM-Beauftragten Ihres Unternehmens sind
- Analyse des Bedarfes und Festlegung der Themengebiete für Gesundheitstage/projekte
- Raumplanung, Raumbeschriftung und Ausstattung
- Ausschreibung der Referenten und Recherche geeigneter Anbieter
- zeitlicher Ablauf
- Durchführung des Gesundheitstages
- Evaluation und Bedarfsabfrage der Mitarbeiter nach gewünschten aufbauenden Angeboten
- Abschlussbericht

Es wird eine Checkliste erstellt mit Verantwortlichkeiten und Terminplanung, an welcher sich die Verantwortlichen orientieren sollen. Somit wird sichergestellt, wer was bis wann erledigt und die Organisation stattfindet.

Ansprechpartner:
Dr. Jens Barthel
0175 1531649
E-Mail: jens.barthel@bvmw.de

André Fiedler
0177 7506428
kontakt@fiedler-merxleben.de

3. Thematische Ausrichtung des Tages und Auswahl passender Angebote

Nach Auswertung der Bedarfsanalyse, können sich folgende gesundheitliche Themenschwerpunkte für Gesundheitstage ergeben:

- Bewegung
- Ernährung
- mentale Gesundheit
- Sucht- und Genussmittelprävention.

Vorschläge für exemplarische Themen des/der Gesundheitstages:

- Bewegung als Schwungrad des Lebens
- Du bist was Du isst
- Spannende Entspannung
- Supergut mit SuperFood
- Sauer macht nicht lustig

4. Inhaltliche Vorschläge für Gesundheitstage/-projekte

4.1 Interaktiver Vortrag/Workshop: Geheimnisse Ihrer Lebensenergie

- Bewegung als Schlüsselreiz für Gesundheit
- Bedeutung bewusster Ernährung
- Nutzung verschiedener Entspannungs- und Mentaltechniken
- Optimierte Konflikt-, Selbst-, Stress- und Zeitmanagement
- Wichtigkeit von Atmung und Schlaf für die Vitalität
- Sicherung einer sozial-emotionalen Stabilität und Resilienz
- Alternative Gesundheitskonzepte

4.2 Interaktiver Vortrag/Workshop: Gesunde Unternehmenskultur

- Mit Mannschaftsgeist von der Unternehmenskultur zur gesunden Fankultur
- Persönlicher Haltungcheck - Einfluss der Körperhaltung auf Geist und Körper
- Employee Assistance Program (EAP) = externe Mitarbeiterberatungen

4.3 Workshop: Bewegung

4.3.1 Spielwiese Arbeitsplatz

- Rückengesundheit – Ergonomie spielerisch im Alltag integriert
- Alltagsintegrierte Fitness – der bewegte Arbeitsplatz
- Balancewaage – Feststellung und Behebung von Fehlstellungen des Bewegungsapparates, praktische Übungen
- Gesunder Rücken
- Verschiedene praktische Übungen (Brainfit, aktive Bewegungspausen)

Ansprechpartner:

Dr. Jens Barthel

0175 1531649

E-Mail: jens.barthel@bvmw.de

André Fiedler

0177 7506428

kontakt@fiedler-merxleben.de

4.3.2 Verschiedene Bewegungskonzepte praktisch erleben

Moderne Bewegungsformen im freudvollen Miteinander erfahren und ausprobieren, wie z.B. Zumba, Yoga, Pilates u.v.m.

4.4 Workshop Ernährung: Bewusste Ernährung – praktisch erlebbar Keine Gesundheit ohne gesunde Ernährung

- Interaktiver Einstieg in bewusste Ernährung
- Stoffwechselscreenings zur Aufdeckung von Vitalstoffdefiziten sowie Belastungen mit potentiell schädlichen Substanzen mit ganzheitlicher Beratung
- Teamerlebnis durch gemeinsame Aufgabenlösung (Ernährungspyramide, versteckte Zuckerfallen)
- Interaktive Frage-Antwort-Runde
- Verbesserte Lebensqualität und Leistungssteigerung durch bewusste Ernährung
- Säure-Basen-Haushalt – Entsäuerung, Entgiftung
- Praktische Umsetzung mit Hilfe von Rezepten und Zutaten

4.5 Workshop: Aktives Stressmanagement

- Begriffsbestimmung und Entstehung von Stress
- Stressreaktionen
- Stressbewältigungsstrategien
- Grundlagen des Stressmanagements

4.6 Workshop: BurnOut – nur Stress oder doch mehr?

- Ganzheitliche Betrachtung des Themas BurnOut
- Entstehung, Symptome
- Zellstoffwechsel und seine Störfaktoren
- Wirbelsäule und Bewegungsmangel

4.7 Workshop: Spannende Entspannung

- Achtsamkeitsübungen
- Wechsel von Anspannung und Entspannung
- Praktische Übungen, z. B. geführte Meditation, Bodyscan
- Kraft der Routinen und Rituale
- Blumenstrauß Entspannungsmethoden

4.8 Workshop: Mobbing als spezielle Form von Konflikten

- Ursachen und Auswirkung
- Konsequenzen und Gefahren
- Lösungsmöglichkeiten

4.9 Workshop: Antiaggressionstraining

- Definition Aggression sowie verschiedene Aggressionsansätze
- Arten von Aggressionen
- Interventionsprogramme und Präventionsmaßnahmen
- Praktische Übungen

4.10 Workshop: Alternative Gesundheitskonzepte - Vorzüge der Alternativmedizin

- Alternative Bewegungstools
- Alternative Ernährungskonzepte
- Bewusste Gesundheitsförderung durch heimische Kräuter, Pflanzen, Gewürze und Pilze
- Verschiedene Mentaltechniken

4.11 Workshop: Teamentwicklungstraining

- Merkmale effektiver Teamarbeit
- Gefahren in der Teamarbeit
- Praktische Beispiele und
- Erlebnispädagogischer Kontext

5. Zeitliche Ablaufvorschläge:

| Zeitplan | | | |
|-----------------------|---|---|------------|
| 08:00 Uhr – 09:00 Uhr | Eröffnungsvortrag | | Referenten |
| 09:00 Uhr – 09:15 Uhr | Organisationszeit und Gruppenaufteilung | | 2 Gruppen |
| 09:15 Uhr – 10:45 Uhr | 1 x Workshop (Ergonomie) | 1 x Workshop (Blumenstrauß Entspannung) | Referenten |
| 10:45 Uhr – 11:00 Uhr | PAUSE | | |
| 11:00 Uhr – 12:30 Uhr | 1 x Workshop (Ergonomie) | 1 x Workshop (Blumenstrauß Entspannung) | Referenten |
| 12:30 Uhr – 13:00 Uhr | PAUSE | | |
| 13:00 Uhr – 13:50 Uhr | 1 x Workshop (Gesundheit) | 1 x Workshop (Ernährung) | Referenten |
| 13:50 Uhr – 14:00 Uhr | PAUSE | | |
| 14:00 Uhr – 14:50 Uhr | 1x Workshop (Gesundheit) | 1x Workshop (Ernährung) | Referenten |
| 14:50 Uhr – 15:00 Uhr | PAUSE | | |
| 15:00 Uhr – 15:30 Uhr | Zusammenfassung - Feedbackrunde | | |

Hinweis

Nach § 3 Nr. 34 EstG sind Maßnahmen des Arbeitgebers zur betrieblichen Gesundheitsförderung seiner Mitarbeiter bis zu 500,00 Euro pro Beschäftigten und Jahr steuerfrei.

Ansprechpartner:
 Dr. Jens Barthel
 0175 1531649
 E-Mail: jens.barthel@bvmw.de

André Fiedler
 0177 7506428
kontakt@fiedler-merxleben.de

Ansprechpartner:
Dr. Jens Barthel
0175 1531649
E-Mail: jens.barthel@bvmw.de

André Fiedler
0177 7506428
kontakt@fiedler-merxleben.de