

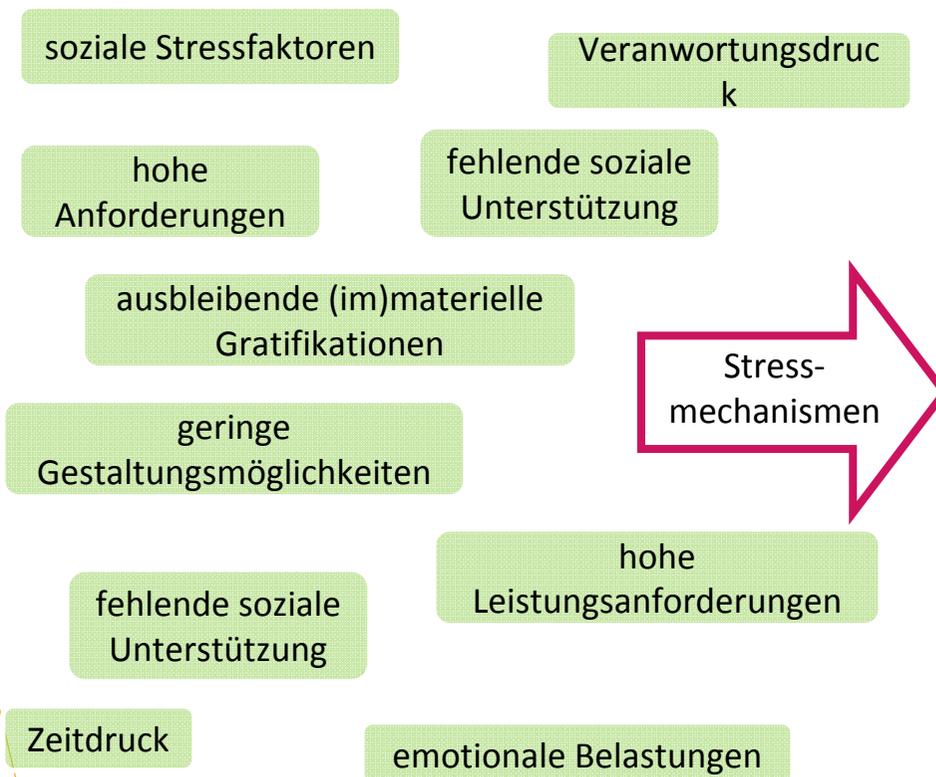
Betriebliche Gesundheitsförderung & Mitarbeiter-/ Führungskräfteentwicklung

Voraussetzungen – Konzept –
Leistungen

*"Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem
Himmel, sondern entwickeln sich aus
täglichen Sünden wider die Natur."*

- Hippokrates -

Zusammenhänge von Arbeit & Krankheit – empirische Studien –



Herz-Kreislauferkrankungen,
Bluthochdruck, Hohe Cholesterinwerte

Depression (Karaseck und Theorell, 1990)

Herzinfarkt u.a. Herz-
Kreislaufferkrankungen
(J. Siegrist u.a , 2002)

Muskel- & Skeletterkrankungen
(Bericht der Expertenkommission betrieb.
Gesundheitspolitik, 2002)

Alkoholmissbrauch (Herschbach 1992)

Frühpensionierungen, u.a.
Psychiatrische Erkrankungen (Weber et al. 2001, Zbl.
Arbeitsmedizin)

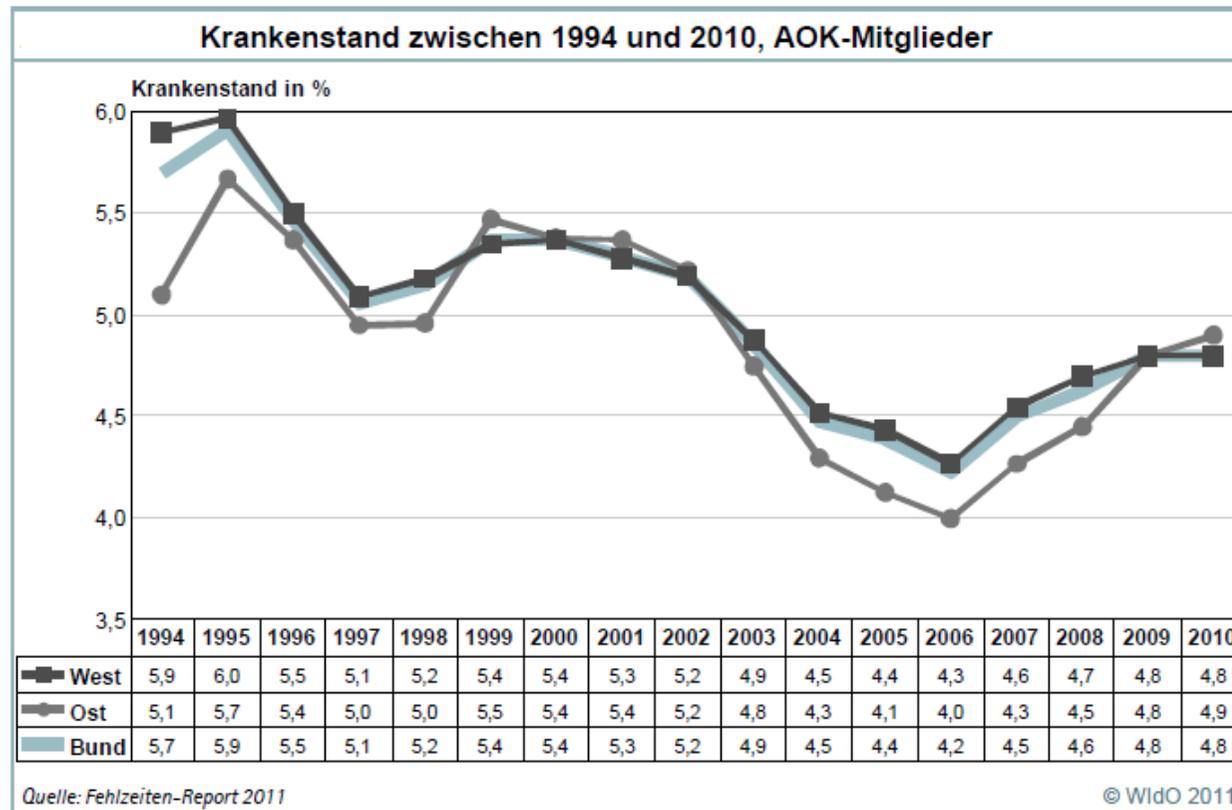
Arbeitsunfälle (Theorell 1989)

Gründe für BMG

- die Voraussetzung für eine optimale Aufgabenerledigung sind gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- die zunehmenden Arbeitsanforderungen und alternde Belegschaften machen BGM zu einem unternehmerischen Muss
- zahlreiche Veränderungsprozesse bringen für die Beschäftigten zusätzliche und neue Belastungen mit sich

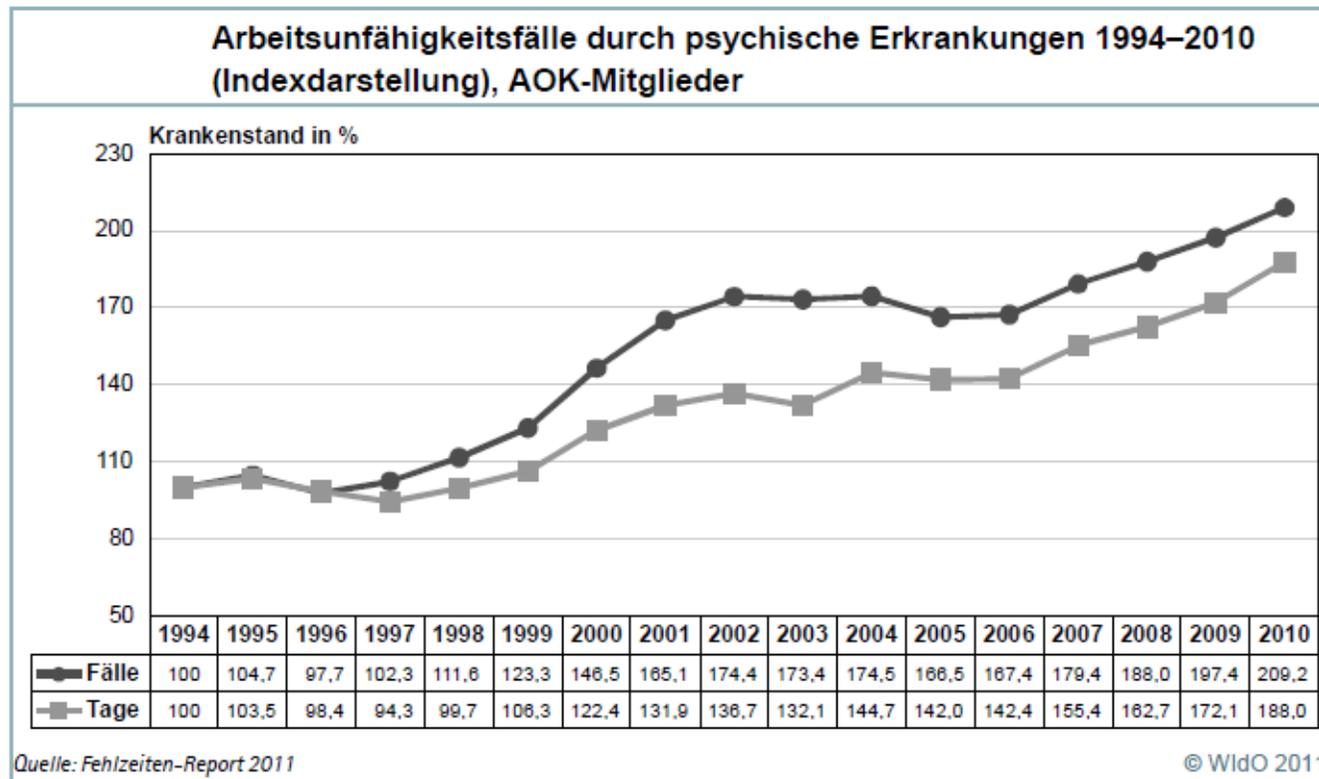
Ausgangslage – Fehlzeitreport 2011

Fehlzeiten nehmen wieder zu!



Ausgangslage – Fehlzeitreport 2011

Psychische Erkrankungen als Quelle von Arbeitsunfähigkeit



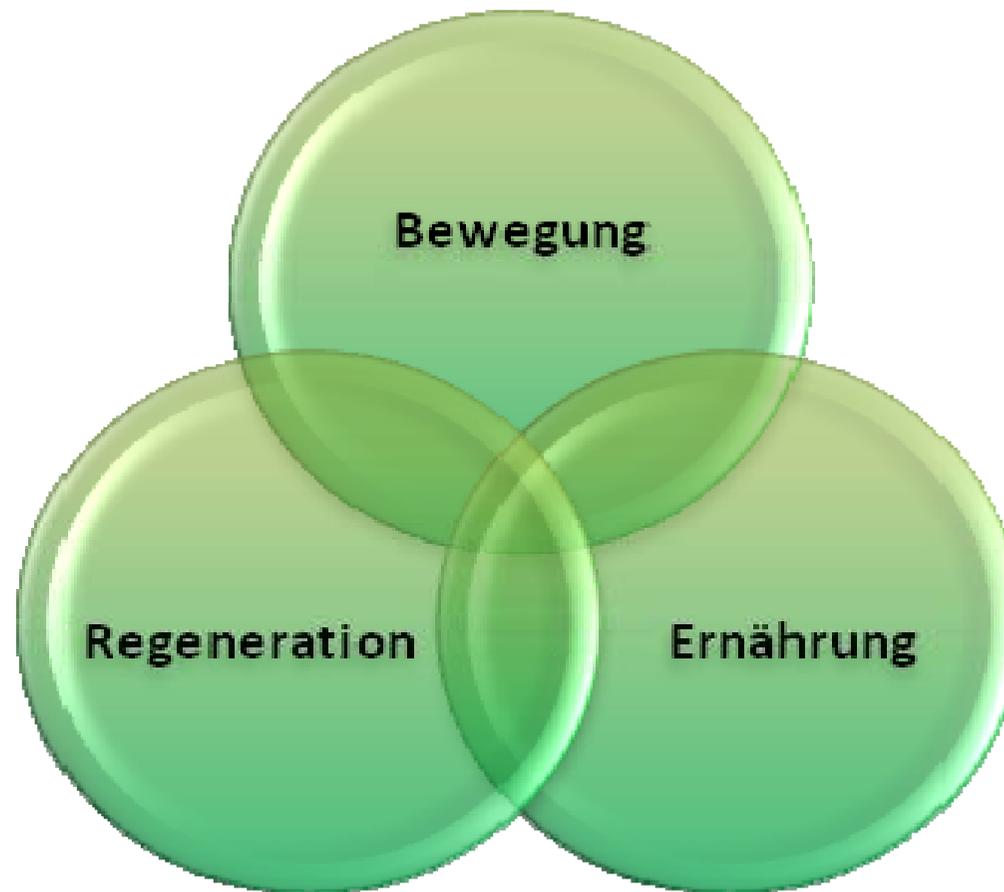
Grundsätze

- Vertrauen
- Kundenorientierung
- Ganzheitlichkeit
- Kooperation
- Transparenz

Voraussetzungen

- persönliches Gespräch – Klärung der Rahmenbedingungen
- Flexibilität in den Angeboten – individuell und ganzheitlich
- Sicherung der Qualität der Dienstleistung
 - regelmäßige Weiterbildungen
 - Angebote werden ständig überprüft – Evaluationen
 - Qualitätsmanagement
- Kooperationen mit Fach- und Hochschulen, Instituten und Unternehmen

Konzept



Das Besondere



Bewegung – Wissen

- biologisch entsprechen wir unseren jagenden und sammelnden **Vorfahren**
- **Kalorienverbrauch:** früher 3430 kcal pro Tag, heute 2240 kcal pro Tag
- der Energiegehalt der Nahrung reicht für **19 - 33 km** Gehen/Laufen pro Tag
- sitzende Tätigkeit bestimmt das Leben des "**homo sedens**"

Bewegung – Trainieren



- Sicherung der muskulären Balance durch **Wirbelsäulengymnastik**
- **bürotaugliche Übungen** zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination
- Spaß an der Bewegung durch alternative Bewegungsformen z. B. **Klettergarten, Kanu**

Ernährung – Wissen

- **falsche Ernährung** und zu hochkalorische Nahrung (55% der Deutschen sind übergewichtig, 13% davon krankhaft)
- massiver **Anstieg** von Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Stoffwechselerkrankungen
- **Metabolisches Syndrom** (Bluthochdruck, Adipositas)
- Verminderung von 2% Transfettsäuren (z. B. in Backwaren, Schokolade) in der Nahrung reduziert das **Herz-Kreislauf-Risiko** um 53%

Ernährung – Trainieren

- Organisation eines **gesunden Frühstücks- oder Mittagsbuffets** mit einhergehender Beratung
- **Erarbeitung von Kollagen** zur gesunden Ernährung
- gesunde Ernährung in die jeweilige "Tagesstruktur" integrieren, mit Hilfe von **Einkaufslisten, -trainings**

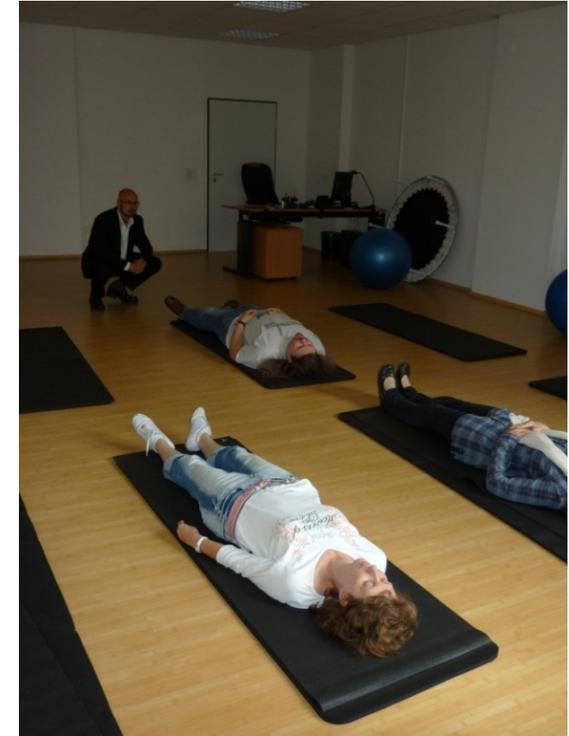


Regeneration – Wissen

- Zunahme psychischer **Belastungen und Erkrankungen**
- Stress, Konflikte und **Zeitmangel** bestimmen den Alltag
- **Erholungsfähigkeit** nimmt ab

Regeneration – Trainieren

- Techniken zur Entspannung und mentalen Stärkung z. B. **autogenes Training, PMR**
- **kreative Gestaltungskonzepte** zur Umsetzung eines optimalen Konflikt-, Stress- und Zeitmanagements
- Erlernen verschiedener **Atemtechniken** (z. B. Brust- und Bauchatmung)



Angebotene Leistungen – Überblick –

	Bewegung	Ernährung	Regeneration
Seminar	<ul style="list-style-type: none"> - Relevanz Bewegung - Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Überblick Ernährungskonzepte - Analyse Ernährungsgewohnheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung Stressmanagement - Grundlagen zu Entspannungstechniken
Training	<ul style="list-style-type: none"> - Rückenschule - Gymnastik auf Firmengelände - Joggen 	<ul style="list-style-type: none"> - Zubereitung gesundes Buffet - Gesundes Kochen 	<ul style="list-style-type: none"> - Atemübungen - Entspannungstechniken - Phantasiereisen - Ruhepfade
Event	<ul style="list-style-type: none"> - Kanutour - Klettergarten - Wassergymnastik - Radtour 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiengrillen - Eventgastronomie - Dunkelrestaurant 	<ul style="list-style-type: none"> - Thermalbad - Orte der Meditation

Leistungsprogramm – Mitarbeiter-/ Führungskräfteentwicklung PROGRAMME FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

- Führung und Gesundheit – Gesundheitsfördernd Führen
- Schlüsselkompetenz Emotionsmanagement
- Schlüsselkompetenz Kommunikation
- Schlüsselkompetenz Rückkehrgespräche
- Meine Gesundheit im Fokus – Leistung und Gesundheit in Balance
- Schlüsselkompetenz Stress- und Ressourcenmanagement
- Schlüsselkompetenz Work- Life- Balance
- Workshop zur Burnoutprävention
- Praxisseminar Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Praxisseminar Suchtprävention

Leistungsprogramm – Mitarbeiter-/ Führungskräfteentwicklung PROGRAMME FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

- Seminar Stress- und Ressourcenmanagement
- Seminar Work- Life- Balance
- Seminar Burnout erkennen – Burnout vermeiden
- Entspannungsworkshop – Aktiv entspannen
- Teamentwicklung
- Konfliktmanagement
- Meine Gesundheit im Fokus – Leistung und Gesundheit in Balance
- Gesund und Fit am Arbeitsplatz
- Ergonomie
- Arbeitsplatzprogramm "Herz & Psyche"
- Fit von früh bis spät – Ein Programm für Schichtarbeiterinnen und Schichtarbeiter

Leistungsprogramm – Mitarbeiter-/ Führungskräfteentwicklung PROGRAMME FÜR AUSZUBILDENDE

- Arbeit und Gesundheit
- Bewegung und Verhaltensergonomie am Arbeitsplatz
- Stress- und Ressourcenmanagement
- Ernährung
- Reflexion
- Schulung der Ausbilder/innen als Multiplikatoren
- Ergänzungsmodul „Auftaktworkshop Arbeit und Gesundheit“
- Ergänzungsmodul „Sicher und gelassen in der Prüfung“

Nutzen für den...

Betrieb	Mitarbeiter
<ul style="list-style-type: none">• Sensibilisierung/ Motivierung der Mitarbeiter für stärkeres Gesundheitsbewusstsein• Verlängerung der Lebensarbeitszeit• erhöhte Arbeitszufriedenheit und Arbeitsproduktivität• langfristige Senkung des Krankenstandes• gesteigerte Produkt- und Dienstleistungsqualität• verbesserte betriebliche Kommunikation und Kooperation• Imageaufwertung für das Unternehmen	<ul style="list-style-type: none">• weniger Arbeitsbelastungen• verringerte gesundheitliche Beschwerden• gesteigertes Wohlbefinden• besseres Betriebsklima• gesteigerte Arbeitsfreude• gesünderes Verhalten in Betrieb und Freizeit

Zertifizieren Sie Ihr Unternehmen

- bei regelmäßiger Durchführung Mitarbeiteraus-, Weiter- und Fortbildungen erlangen Sie ein Zertifikat
- dies können Sie als wirkungsvolles Marketinginstrument einsetzen
 - ➔ und sich somit attraktiver für Kunden und potentielle Mitarbeiter machen



Fazit

Gut für die Mitarbeiter/ -innen



Gut für das Unternehmen



MIFW

Betriebliches Gesundheitsmanagement