

Betriebliche Gesundheitsförderung

Egal ob psychische Belastungen, körperlich anspruchsvolle Arbeitsbedingungen oder Konflikte im Team – gerne unterstütze ich Sie dabei, als Arbeitgeber oder Arbeitnehmer diese Herausforderungen proaktiv und erfolgreich zu meistern.

Der Gesetzgeber schreibt mittlerweile betrieblich Gesundheitsförderung vor. Wir können das unter anderem nachlesen auf:

www.bundesgesundheitsministerium.de:

„betriebliche Gesundheitsförderung: Unternehmen unternehmen Gesundheit“:

Umsetzung

Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst Maßnahmen, die auf das Verhalten von Menschen ausgerichtet sind (Verhaltensprävention) und Maßnahmen, die Arbeitsbedingungen analysieren (Verhältnisprävention). Oftmals ist eine klare Trennung in der Praxis nicht möglich und auch nicht sinnvoll, da die Bereiche sich gegenseitig beeinflussen. So verursachen z. B. Über- und Unterforderung von Beschäftigten Stress und Demotivation.

Um diese Auswirkungen zu vermeiden, sind neben Kursen zur Stressbewältigung auch Änderungen der Arbeitsbedingungen notwendig.

Nachfolgend mögliche Maßnahmen beispielhaft dargestellt:

Arbeitgeber	Arbeitnehmer
gesunde Kantinenkost	Ernährungskurse, Ernährungsberatung
gesundheitsfördernde Arbeitsplatzgestaltung	Rückenkurse, Walking
gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung	Kurse zur Entspannung, Stressmanagement, Weiterbildung
rauchfreier Betrieb, Verbesserung des Betriebsklimas (Maßnahmen gegen Mobbing, Mitarbeiterführung)	Kurse zur Tabakentwöhnung, Hilfs- und Beratungsangebote
Etablierung von Gesundheitszirkeln, bauliche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung	
Arbeitsplatzwechsel, flexible Arbeitszeiten	
Leitbild, transparente Kommunikation, Führungskompetenz	

Der Arbeitgeber ist also verpflichtet, frühzeitig aktiv zu werden, um gefährdete Arbeitsverhältnisse zu sichern.

Im gemeinsamen Gespräch sucht das Integrationsamt nach Lösungen zur dauerhaften Stabilisierung des Arbeitsverhältnisses. Mitunter kann dies z.B. durch eine behinderungsgerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes, eine Umsetzung auf einen anderen geeigneten Arbeitsplatz, durch Fortbildungen oder finanzielle Leistungen erreicht werden.

Präventiv können wir gesundheitliche Gefahren abwenden, in dem wir Angebote ins betriebliche Gesundheitsmanagement implementieren.

Zum Beispiel:

Bedingt durch die Arbeit im Homeoffice haben sich die Präsenzzeiten vor den digitalen Displays rasant erhöht. In unseren Firmen sitzen wir vor dem Bildschirm, Großraumbüros erzeugen Lautstärke, einseitige Körperhaltungen und Bewegungsmangel. Dazu kommt, Arbeitszeiten, Schichtdienste, soziale Strukturen belasten die Mitarbeiter. Die Digitalisierung, der Fortschritt... haben viele Annehmlichkeiten, bringen jedoch auch gesundheitliche Gefahren mit sich und stellen unseren Körper, Geist und Seele vor große Herausforderungen.

Führungsaufgaben sind ein Drahtseilakt geworden zwischen Mitarbeiter und deren berechtigten Bedürfnissen und den Zahlen, die stimmen müssen.

Als Führungskraft sowie als Mitarbeiter stehen wir verantwortlich vor einigen Fragen:

- Wie können wir Schritt halten, und dabei gesund und leistungsfähig bleiben?
- Wissen wir über die gesundheitlichen Folgen und Risiken unseres tagtäglichen Verhaltens und unseres Arbeitsverhaltens Bescheid?
- Wie sieht ein gesunder Umgang mit den digitalen Medien und mit unseren Arbeitsverhältnissen aus?
- Welche Maßnahmen kann ich für meine Gesundheit oder die Gesundheit meiner Mitarbeiter ergreifen?
- Wie finden wir Zeit zum Abschalten, für Erholung und für gesunde Bewegung? Welche Methoden können uns dabei helfen?

Macht man sich bewusst, wie viel Zeit wir durchschnittlich am Arbeitsplatz verbringen, bzw. dass Psyche und Körper des Menschen für ganz andere Leistungen ausgelegt sind, wird schnell klar, warum es wichtig ist, sich als Arbeitgeber und Arbeitnehmer bewusst und umsichtig mit den Verhältnissen auseinanderzusetzen, Gesundheit zu schützen und Belastungen gezielt zu auszugleichen.

Im Zentrum meiner Beratung für Sie als Arbeitgeber oder in einem 12 stündigen Seminares für eine Gruppe von Mitarbeitern stehen im Vordergrund die Leistungsfähigkeit und der bewusste Umgang mit dem Körper in unserer Arbeitswelt und in Zeiten der Digitalisierung.

Es wird ein **ganzheitliches Programm zur Erhaltung der mentalen, emotionalen und körperlichen Fitness** vorgestellt.

Diese Schwerpunkte bilden den Inhalt:

- Work Life Balance
- Stressfaktoren bereinigen und ausgleichen
- zeitlicher Stress durch Arbeitszeiten
- Stress durch Arbeitsplätze und Räume
- sozialer und emotionaler Stress im Beruf
- digitaler Stress
- Bewegung am Arbeitsplatz
- Sensibilitätstraining und Achtsamkeit
- effiziente Übungen, Methoden und Techniken am Arbeitsplatz und für zuhause

Ziele

Sie erlernen, wie Sie mental, emotional und körperlich gesund bleiben und in Stoßzeiten Ihre Leistungsfähigkeit stärken können, ohne sich auszubrennen.

Nach diesem Training können Sie ...

- das Gelernte abrufen
- das Gelernte selbstständig anwenden
- Struktur in Ihren Arbeitsalltag bringen
- mentale Übungen zur Entspannung, Bewegung und Gesundheitserhaltung gezielt einsetzen
- Ihre innere Einstellung verbessern
- Ihre Körperwahrnehmung steigern
- die Beweglichkeit und Entspannung im Hals-, Nacken-, Schulterfeld erhöhen
- den Rücken entlasten
- Entspannungsübungen für die Augen durchführen
- Ihre Handgelenks-, Kiefer- und Zungenmuskulatur lockern
- belastete Körperregionen entlasten und kräftigen

Zielgruppe & Nutzen

Dieses Seminar wendet sich an Personen, die sich über viele Stunden am Arbeitsplatz aufhalten, digitale Displays nutzen und ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm anwenden wollen. Die Teilnehmenden erhalten nützliche und effektive Tipps wie sie sich im beruflichen und privaten Alltag mental und körperlich gesund erhalten und entspannen können. Sie erhalten ein umfangreiches Wissen über gesundheitliche Folgen und Risiken und können gesundheitliche Maßnahmen und Schritte selbstständig umsetzen.