

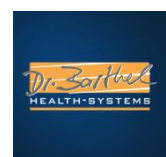
# Gesundheitstage/-projekte BVMW-Gesundheitsnetzwerk Thüringen Angebote



in Kooperation mit



— **vital-center weimar** —  
Karina Bachmann & Ingolf Klette



## 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.

### 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 Haltungsscheck - 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)

#### **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

#### **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	Orgazzeit 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		

5

<b>Zeitplan – Schichtbetrieb</b>				
<b>Frühschicht</b>				
09:00 - 09:10	<b>Eröffnung des Gesundheitstages</b>			
09:10 – 09:30	MediMouse	09:10 - 09:55	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
09:35 - 09:55	MediMouse			
10:00 – 10:20	MediMouse	10:00 - 10:45	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
10:25 – 10:45	MediMouse			
11:00 – 11:20	MediMouse	11:00 - 11:45	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
11:25 – 11:45	MediMouse			
12:00 – 13:00	Abschließende Fragerunde, Verabschiedung und Pause			
<b>Spätschicht</b>				
13:00 - 13:10	<b>Eröffnung des Gesundheitstages</b>			
13:10 - 13:30	MediMouse	13:10 - 13:55	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
13:35 - 13:55	MediMouse			
14:00 - 14:20	MediMouse	14:00 - 14:45	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
14:25 - 14:45	MediMouse			
15:00 - 15:20	MediMouse	15:00 - 15:45	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
15:25 - 15:45	MediMouse			
15:45 - 16:00	Abschließende Fragerunde mit Verabschiedung			

## Gesundheitstag - 21. 12. 2020 - Zeitplan

### Spätschicht

13:00 - 13:10	Eröffnung des Gesundheitstages			
13:10 - 13:30	MediMouse	13:10 - 13:55	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
13:35 - 13:55	MediMouse			
14:00 - 14:20	MediMouse	14:00 - 14:45	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
14:25 - 14:45	MediMouse			
15:00 - 15:20	MediMouse	15:00 - 15:45	Moving	Geheimnisse der Lebensenergie
15:25 - 15:45	MediMouse			
15:45 - 16:00	Abschließende Fragerunde mit Verabschiedung			

7

#### 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.