



Ein Tag für die Gesundheit

**Wie Unternehmen Impulse
für eine gesunde Zukunft setzen**



Jetzt starten

Ein Tag für die Gesundheit 1

Einstieg und Motivation

Gesundheitstage zeigen Potenziale auf 2

Vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten

Individuelle Schwerpunkte setzen 4

Nachhaltige Wirkung

Auswertung und weitere Planung 8

Unser Angebot

Planen Sie mit uns Ihren Gesundheitstag 10

Die Alternative

Lust auf Gesundheit wecken 11

Jetzt starten

Ein Tag für die Gesundheit

Jetzt
starten!

Kommt Ihnen eine dieser Situationen bekannt vor? Die Krankheitsfälle in Ihrem Unternehmen häufen sich. Noch dazu steigt die Zahl der Mitarbeiter, die längerfristig ausfallen, darunter auch wichtige Leistungsträger. Vor allem Rückenschmerzen, die Volkskrankheit Nr. 1, bereiten Probleme. Oder fällt Ihnen auf, dass ehemals hoch leistungswillige und -fähige Mitarbeiter in letzter Zeit demotiviert und wenig kreativ wirken? Die Stimmung scheint sich geändert zu haben, der Ton untereinander ist ein anderer geworden. Das Betriebsklima hat sich verschlechtert. Vielleicht fühlen Sie sich auch selbst nicht ganz fit und/oder fragen sich, wie es um die Fitness der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestellt ist. Im Grunde müsste man etwas tun, aber es fehlt Ihnen an Ideen, wie man dies im hektischen Alltagsgeschehen schaffen kann.

Der Anfang ist einfacher als Sie denken.

Falls Sie sich in dem einen oder anderen Beispiel wiederfinden, ist dies nicht verwunderlich. Denn mit diesen oder ähnlichen Gesundheitsproblemen und krankheitsbedingten Ausfällen hat jedes Unternehmen mehr oder minder stark zu kämpfen. Doch hiergegen können Sie etwas tun. Sie haben es in der Hand, die Situation zu ändern. Und der Einstieg ins gesundheitsbewusste Unternehmen ist viel einfacher als Sie denken.

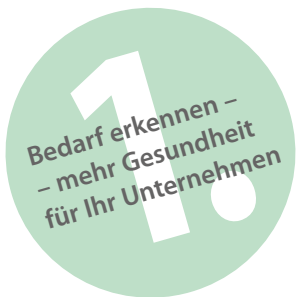
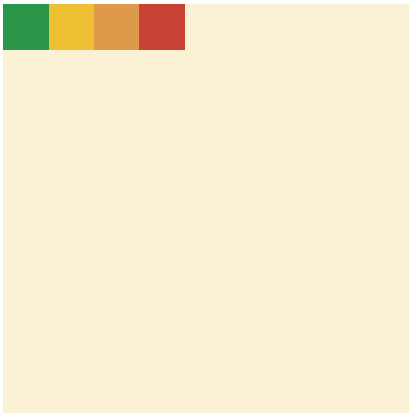
Organisieren Sie mit uns einen Gesundheitstag.

Das ist nicht aufwändig, aber inspirierend für alle. Denn jeder Mitarbeiter, der mitmacht, weiß hinterher besser, wo er steht. Und jede(r) gewinnt eine Vorstellung von dem, was er oder sie tun kann, um die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Natürlich profitieren auch Sie, denn Sie wissen jetzt vielmehr, wie Sie ihre Belegschaft unterstützen können, mehr Rücksicht auf ihre Gesundheit zu nehmen und damit letztendlich als Unternehmen erfolgreicher zu sein als zuvor.

Machen Sie den ersten Schritt – mit einem Tag für die Gesundheit.



Dr. Julia K. Schröder und Andreas Schmidt, Geschäftsführer des BGF-Instituts



Einstieg und Motivation

Gesundheitstage zeigen Potenziale auf

Unternehmen und Verwaltungen brauchen motivierte, kreative und gesunde Mitarbeiter, um auf Dauer leistungs- und wettbewerbsfähig zu bleiben. Betriebliche Gesundheitsförderung wird deshalb immer wichtiger für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Nutzen Sie einen Gesundheitstag als Auftakt zu Ihrem betrieblichen Gesundheitsprojekt und informieren Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die geplanten Maßnahmen rund um die Gesundheit.

➔ Ziele und Nutzen

Ein Aktionstag zum Thema Gesundheit eignet sich hervorragend als Einstieg in und Motivation für das Thema Gesundheitsförderung: Denn hier wird Gesundheit erlebbar. Gesundheitstage lassen Stärken und Potenziale spürbar werden, andererseits aber ebenso Risiken, Belastungen und Änderungsbedarfe deutlich zutage treten. Die Durchführung eines Gesundheitstages ist deshalb sowohl für das Unternehmen als auch für die Mitarbeiter gewinnbringend.

Denn wir, die Spezialisten vom BGF-Institut, erfassen Zufriedenheits- und Belastungsfaktoren der Beschäftigten im Unternehmen. Wir dokumentieren die Ergebnisse und geben Hilfestellung

bei der Optimierung von Lebensstil und Arbeitsbedingungen. Sie als Arbeitgeber erhalten so eine Einschätzung latenter Risikofaktoren für Ihr Unternehmen und zeigen damit, dass Sie Ihre Fürsorgepflicht für die Mitarbeiter ernst nehmen. Ihre Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer begrüßen die Organisation eines Gesundheitstages in der Regel ebenso, denn sie erhalten Feedback zu ihrem persönlichen Gesundheitszustand sowie Tipps und Anregungen zur Förderung ihrer Gesundheit und werden in ihrer Eigenverantwortung und Handlungskompetenz gestärkt. Sie werden im Stimmungscafé nach Verbesserungsvorschlägen gefragt und so in Optimierungsprozesse eingebunden.

➔ Module und Aktionen

Gesundheitstage sind vielfältig, kurzweilig und abwechslungsreich. Das BGF-Institut stellt – angepasst an das jeweilige Unternehmen – unterschiedliche Module und Aktionen zusammen. Am Gesundheitstag können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre persönliche Gesundheitssituation checken, erhalten Tipps zu Ernährung, Bewegung, Stressabbau oder Raucherentwöhnung und werden über Risikofaktoren, wie erhöhte Cholesterinwerte, erhöhten Blutdruck oder einen zu hohen Taillenumfang aufgeklärt.

Im Rahmen von Schnuppereinheiten lernen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedene Entspannungstechniken, Minipausen mit Übungen für den Arbeitsplatz oder Nordic Walking kennen und erleben, wie ein effektives Rückenfit-Training wirkt. Am Aktionstag kann zusammen mit den Verantwortlichen des Betriebsrestaurants ein ausgewogenes, schmackhaftes Aktionsmenü angeboten werden. Falls kein Betriebsrestaurant existiert, informieren die Experten des BGF-Instituts über ein gesundes Speisen- und Getränkeangebot für Selbstversorger.

Gesundheitstage werden in der Regel in Zusammenarbeit mit dem Betriebs- oder Werksarzt und – wenn vorhanden – weiteren regionalen Kooperationspartnern aus dem Gesundheitssektor durchgeführt. Eine regelmäßige Wiederholung der Gesundheitsaktionen ist auch vor dem Hintergrund einer alternden Belegschaft sinnvoll, um auftretende Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren. Im Anschluss an den Gesundheitstag erhalten die Verantwortlichen ein Feedback zur Anzahl der Teilnehmer, einen Überblick über den Gesundheitsstatus im Unternehmen und Empfehlungen für vertiefende Angebote, die für eine nachhaltige Wirkung des Gesundheitstages sorgen.

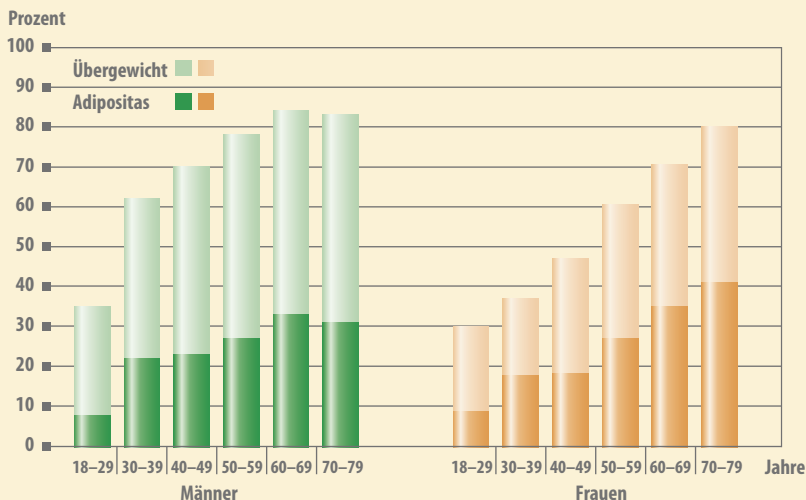


Jeder kann gesund leben

Wer auf seine Gesundheit achtet, wird belohnt: Nach einer Längsschnittstudie von Khaw 2008 gehen gesunde Lebensgewohnheiten wie körperliche Aktivität, Nichtraucher, nur mäßiger Alkoholkonsum und eine gesunde Ernährung mit einer um 14 Jahre erhöhten Lebenserwartung einher. In Deutschland liegt der Anteil derjenigen, die nicht rauchen und keinen Alkohol konsumieren, täglich frisches

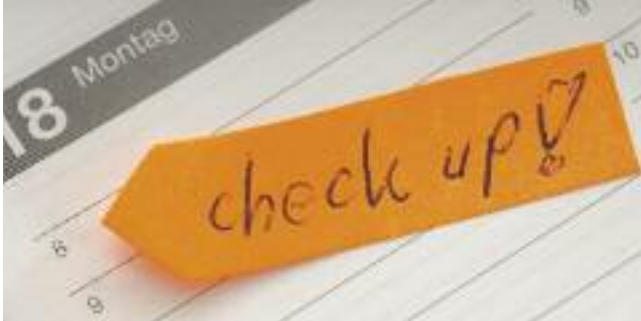
Obst oder Gemüse zu sich nehmen und mindestens dreimal wöchentlich körperlich aktiv sind, bei nur 16 Prozent der Bevölkerung.

Betriebliche Gesundheitsförderung erhöht die Sensibilisierung für Gesundheitsthemen und trägt dazu bei, dass sich immer mehr Menschen bewusst um ihre Gesundheit kümmern.



Übergewicht und Adipositas, nach Alter. Quelle: DEGS-Studie / Robert Koch Institut, 2012





Vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten

Individuelle Schwerpunkte setzen

Das BGF-Institut stellt Gesundheitstage speziell nach den Wünschen Ihres Unternehmens zusammen, abhängig von Tätigkeit, Unternehmensgröße und Bedarf der Belegschaft. Das Institut hält eine Vielzahl von Modulen bereit und berät Unternehmen bei der optimalen Zusammenstellung. Das Angebot umfasst Analysen des individuellen Gesundheitszustands, die Beratung zu gesundheitsorientiertem Verhalten, Impulsvorträge zu einer Vielfalt von Gesundheitsthemen sowie Mitmach-Aktionen und Workshops.

Die Analyse – wissen, worauf es ankommt

Wer frühzeitig erkennt, wie er fit und gesund bleiben kann, lebt unbeschwerter – im wahrsten Sinne des Wortes. Wohlbefinden und Zufriedenheit am Arbeitsplatz werden gefördert, lange Ausfallzeiten vermieden, Freizeit und Urlaub können aktiv und entspannt genossen werden.

Wichtige Voraussetzung dafür ist eine Sensibilisierung für die Faktoren, die uns auf Dauer krank machen können. Denn die gesellschaftlichen Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte haben zu einem Lebensstil geführt, der durch Fehl- und

Überernährung und Bewegungsmangel zum Beispiel Übergewicht begünstigt. Ein damit verbundenes Krankheitsbild ist das Metabolische Syndrom. Wer daran erkrankt, trägt ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. 12 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer eins. Unterstützen Sie die Beschäftigten dabei, individuelle Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen. Wir begleiten Sie auf dem Weg zum gesunden Unternehmen.

Die Check-Ups – Ansatzpunkte für Veränderungen

Gesundheitstage ermöglichen verschiedene Messungen und Screenings zur Analyse des individuellen Gesundheitszustands. Einige Beispiele:

- **Messung von Blutdruck und Puls, Gesamt-Cholesterin und Blutzucker:** Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen können dadurch frühzeitig aufgedeckt werden.
- **Ermittlung des Taillenumfangs:** Die Körperfettverteilung ist von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit. Bauchfett stellt ein größeres Gesundheitsrisiko dar als Fettdepots an anderen Körperteilen.
- **Messung des Lungenvolumens:** Die Spirometrie ist ein globaler Test dafür, ob eine Einschränkung vorliegt. Die Anwendung ist einfach: Einmal mit hohem Druck ins Gerät ausatmen genügt.
- **Ausdauer-Test:** Bei diesem Test wird die Alltagsbewegung des Treppensteigens imitiert – nach dreiminütiger Testung kann anhand der Pulsmessung und vorliegender Referenzwerte eine Aussage zur Ausdauerleistungsfähigkeit der Teilnehmer getroffen werden.
- **Muskelfunktionstest:** Die Dehnfähigkeit der Muskulatur (Oberschenkel, Brust, Schultergürtel) wird durch spezielle Übungen getestet. Muskuläre Defizite können so erfasst und entsprechende Trainingstipps gegeben werden.
- **Untersuchung der Wirbelsäule:** Screening-Verfahren wie die MediMouse® oder der Back-Check® testen Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule bzw. Muskelkraft des Rumpfes. Jeder Teilnehmer erhält einen Computerausdruck, eine Information zu Auffälligkeiten sowie individuelle Tipps und Trainingsempfehlungen.
- **Entspannungsfähigkeit:** Ein EDV-gestützter Stresstest (Stresspilot) liefert Aussagen über die individuelle Stresssituation und Entspannungsfähigkeit. Dabei wird der Pulsschlag gemessen und auf dem Bildschirm durch eine Ballrotation visualisiert: Je ruhiger der Ball desto entspannter ist der Mensch.
- **Hautkrebscreening:** Muttermale der Teilnehmer werden untersucht und beurteilt, um auffällige Hautveränderungen zu erkennen.



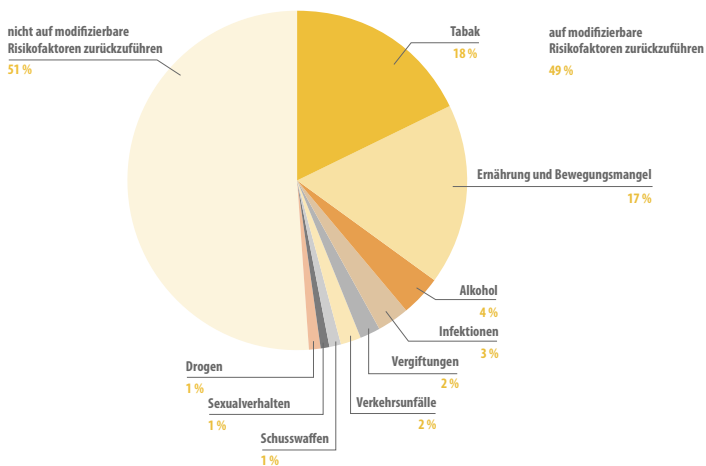


Die Beratung – gesundheitsbewusstes Verhalten ist erlernbar

Zwei gute Nachrichten: Gesundheitsbewusstes Verhalten ist erlernbar und es lohnt sich sehr, sich darum zu bemühen. Denn internationale Studien haben eine Tendenz gezeigt, die sich auch auf die deutsche Bevölkerung übertragen lässt: Fast die Hälfte aller Todesfälle ist auf einen inaktiven Lebensstil zurückzuführen. Ursachen, die jeder vermeiden kann, sind unter anderem Nikotin, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Alkoholkonsum.

schaft können Unternehmen dabei Schwerpunkte setzen, zum Beispiel in den Bereichen

- Ernährungstipps,
- Bewegungs- und Sportberatung,
- individuelles Stressmanagement,
- psycho-soziale Beratung und
- Nichtraucher- und Suchtberatung.

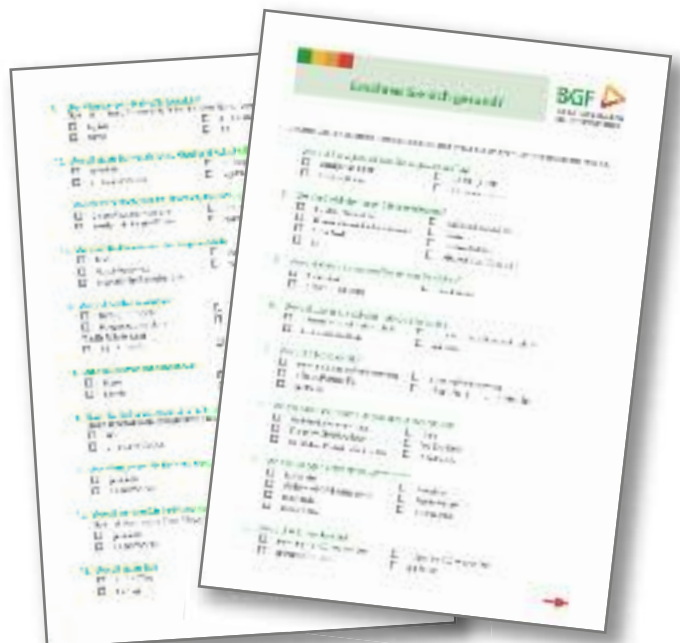


Todesursachen in Prozent. BGF-Grafik nach: Der Internist, 2/2008, S. 148

Individuelle Tipps zur Gesundheit

Wir bieten beim Gesundheitstag Arbeitnehmern deshalb verschiedene Beratungsmodule an, die am persönlichen Bedarf und Interesse ansetzen. Abhängig von Branche und Beleg-

Die Tipps und Beratungen orientieren sich an den persönlichen Werten und gehen gezielt auf individuelle Bedürfnisse und Fragestellungen ein. Zum Beispiel die Ernährungsberatung: Anhand eines Fragebogens wird das Ess- und Trinkverhalten des Beschäftigten erfasst und gemeinsam überlegt, wie der oder die Betroffene ihr Ernährungsverhalten entsprechend der individuellen Ressourcen verändern kann.





Mehr erfahren – Impulsvorträge zu wichtigen Gesundheitsthemen

Wer dreimal in der Woche 30 Minuten lang zügig geht, senkt das Risiko von Herzerkrankungen um 15 Prozent. Wer darauf achtet, dass sein Taillenumfang ein bestimmtes Maß nicht überschreitet – bei Frauen sind dies 88, bei Männern 102 Zentimeter – reduziert die Gefahr, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden. Wussten Sie das?

Informationen über gesundheitliche Zusammenhänge schaffen und fördern die Bereitschaft, Verhalten zu verändern. Gesundheitstage können hier wertvolle Impulse geben und für

einen gesunden Lebensstil motivieren. Hierzu können auch diverse Kurzvorträge beitragen, zum Beispiel zu den Themen

- Richtig essen – fit im Job
- Kein Stress mit dem Stress, Work-Life-Balance
- Nichtraucher
- Rückengesundheit – Rückenfit am Arbeitsplatz
- Hautgesundheit
- Fit für die Schicht und vieles mehr.



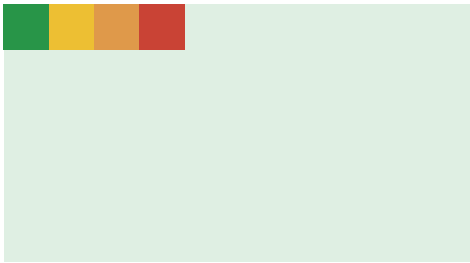
Jetzt geht's los – Mitmach-Aktionen und Workshops

Was man selbst schon einmal ausprobiert hat, lässt sich im Alltag leichter umsetzen. Mitmach-Aktionen und Workshops helfen, auf den Geschmack zu kommen. So ist schon aus manch einem kleinen Workshop eine langjährige, aktive Betriebssportgruppe geworden. Mögliche **Themen für Mitmach-Aktionen** sind

- **Mini-Bewegungspausen für den Arbeitsplatz:** Schon kurze Bewegungspausen tragen zur Entspannung bei, erhöhen die Leistungsfähigkeit und sorgen für Beweglichkeit im ganzen Körper.
- **Praxisphasen Entspannung:** Unterschiedliche körperliche und mentale Entspannungstechniken, wie progressi-

ve Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasie-reisen und Atementspannung werden vorgestellt.

- **Koordinationsparcours:** Anhand verschiedener Übungen mit Wackelbrettern, Kreiseln und Hanteln können die Beschäftigten ihre eigene Balance testen und erhalten Anregungen zur Steigerung der allgemeinen Fitness.
- **Erfahrungsparcours „Rauschbrille“:** Die Brille simuliert eindrucksvoll die Veränderung der Wahrnehmung unter Drogen- bzw. Alkoholeinfluss.
- **Cocktailbar „Smoothie“:** Wer einmal frisch zubereitete Smoothies probiert hat, kommt auf den Geschmack. Rezepte gibt es am Gesundheitstag als Anregung gratis dazu.



Nachhaltige Wirkung

Auswertung und weitere Planung

Ein Gesundheitstag eignet sich besonders gut als Auftaktveranstaltung, um die Beschäftigten für weitere Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu gewinnen. Vertiefende Maßnahmen helfen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dabei, das Erlernte dauerhaft beizubehalten und sich so einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu eigen zu machen. Besonders gesundheitlich belastete Beschäftigte können von diesem Angebot sofort am Arbeitsplatz profitieren. Das BGF-Institut steht seinen Kunden dabei mit Beratung und für weiterführende, an den Gesundheitstag anschließende Angebote zur Verfügung.

➔ Zum Beispiel Beratung zum gesunden Lebens- und Arbeitsstil

Je nach Bedarf der Beschäftigten kann ein regelmäßiges Beratungsangebot im Unternehmen eingerichtet werden. Interessierte Beschäftigte haben die Möglichkeit, sich begleiten zu lassen, um Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung, zu mehr Bewegung oder Stressmanagement nachhaltig umsetzen zu können.

➔ Zum Beispiel Persönliches Gesundheitscoaching oder Gesundheitsberatung in Kleingruppen

Manche Situationen sind nicht mit einem Gespräch oder in einer Gruppe zu klären; sie bedürfen einer intensiveren Unterstützung. Für einzelne Beschäftigte kann ein individuelles Coaching zum Thema „Gesunder Lebensstil“ sinnvoll sein. Dabei handelt es sich um eine bedarfsorientierte Beratung mit individueller Zielsetzung. Die Beratung findet vor Ort im Be-

trieb statt. Der Coaching-Prozess umfasst die vier Phasen Themenklärung, Zielbestimmung, Intervention und Verhaltensstabilisierung. Alternativ zur Einzelberatung empfiehlt sich gegebenenfalls ein Intensivseminar für Kleingruppen. Nach Abschluss der Beratung vermittelt das BGF-Institut bei Bedarf auch einen regionalen Gesundheitsanbieter, um das neue Verhalten nachhaltig zu stabilisieren.



Die vier Phasen des Gesundheitscoachings



Gut zu wissen

Unter www.bgf-institut.de/seminare.html finden Sie weitere Themen, die wir aktuell anbieten. Seminare können von Firmen, aber auch von Einzelpersonen über unsere Homepage oder telefonisch gebucht werden.



➔ Zum Beispiel Maßnahmen zur Stärkung der Rückengesundheit

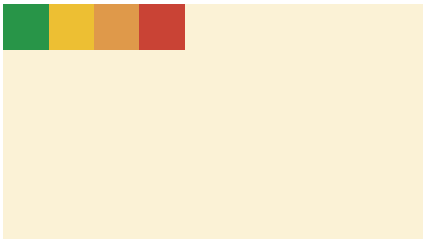
Jeder Arbeitsplatz ist durch unterschiedlichste Belastungen gekennzeichnet. Schwere körperliche Arbeiten oder monotone Arbeitsabläufe stellen ebenso wie das Arbeiten am Bildschirm gesundheitliche Herausforderungen dar. Rückenbeschwerden sind daher weit verbreitet. Arbeitgeber können dazu beitragen, die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und damit auch den Erfolg ihres Unternehmens durch Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Das BGF-Institut bietet mit dem Arbeitsplatzgutachten „Ergo-Check“, der Kompaktschulung „Rückenfit am Arbeitsplatz“ und/oder einer Ausbildung zum betrieblichen Be-

wegungsscout hervorragende Möglichkeiten, die Rückengesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken. Darüber hinaus sind noch weitere vertiefende Angebote möglich, zum Beispiel

- Bewegungspausen am Arbeitsplatz,
- Rückentrainingskurse,
- Entspannungstechniken,
- Stressmanagement

und weitere Themen. Sprechen Sie uns an.





**Jetzt
starten!**



Unser Angebot

Planen Sie mit uns Ihren Gesundheitstag

Ein Gesundheitstag bietet Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit, mehr über den eigenen Gesundheitszustand zu erfahren. Sie werden für die Themen Gesundheit und Gesundheitsvorsorge, für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für weitere Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung sensibilisiert.

Planung und Organisation

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung berät Sie zur Organisation und inhaltlichen Gestaltung des Gesundheitstages. Je nach Schwerpunktthema bieten wir spezifische Inhalte und Beratungsformen an, wie zum Beispiel Impulsvorträge, Schnupperkurse, Entspannungstechniken und viele weitere Module.

Tatkräftige Unterstützung durch die Fachleute des BGF-Instituts

Der Gesundheitstag wird durch Infozettel mit Anmeldeöglichkeit, Mails, Plakate und Intranet im Unternehmen angekündigt. Das notwendige Equipment und das Personal für die Durchführung des Aktionstages stellen das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung und die AOK Rheinland/Hamburg. Mit Hilfe eines Laufzettels kann jeder Beschäftigte die verschiedenen Stationen absolvieren oder auch ausgewählte Einzelleistungen in Anspruch nehmen. Der Laufzettel dient auch der persönlichen Dokumentation der Ergebnisse. Erfahrungsgemäß dauert ein Rundgang ein bis zwei Stunden.

Individuelle Kostenbeteiligung der AOK

Die Anzahl der Module und Berater wird nach Kundenwünschen gestaltet und hängt davon ab, wie viele Teilnehmer erreicht und welche Themen behandelt werden sollen. Auch die Aktionsdauer hängt von den spezifischen Wünschen und der Größe des Betriebes ab. Bei bis zu 100 Beschäftigten ist ein Aktionstag ausreichend, bei einer höheren Mitarbeiterzahl sind zwei oder mehr Tage sinnvoll, damit möglichst vielen Beschäftigten die Teilnahme möglich ist. Das BGF-Institut kalkuliert die Kosten der Gesundheitsaktion unverbindlich und individuell. Die AOK Rheinland/Hamburg kann sich unter bestimmten Voraussetzungen an den Kosten der Maßnahmen beteiligen.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich zur Durchführung eines Gesundheitstages. Wenden Sie sich an

Anita Zilliken, Leiterin Team Ernährung und Marketing
Tel. 02 21- 27 180-127, anita.zilliken@bgf-institut.de

Die Alternative

Lust auf Gesundheit wecken

Unternehmen, die momentan keine Kapazitäten für einen Gesundheitstag haben, bieten wir eine Variante an: BFG für Einsteiger, bestehend aus diversen kleinen Schnupperangeboten, die Lust auf Gesundheit und Veränderung machen. So kann jeder ohne viel Aufwand einen ersten kleinen Schritt tun.

Unsere Einstiegsangebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, damit sie sich gesund und fit fühlen:

- **Schnupperangebote zur Ernährung:** Die Besucher werden bei der Zucker-Fett-Ausstellung sensibilisiert, den versteckten Zucker- und Fettgehalt von Lebensmitteln zu beachten, der in Form von Zuckerwürfeln und Fettportionen verdeutlicht wird. Der versteckte Zuckergehalt in Cola oder Limonade wird in einer kleinen Zubereitung eindrucksvoll dargestellt und verkostet. Smoothies werden einfach selbst aus frischem Obst und Gemüse zubereitet und verkostet. So kann täglich eine Portion Obst und Gemüse ersetzt werden.
- **Schnupperangebote zur Bewegung:** Mit vielfältigen Übungen aus verschiedenen Fitnessbereichen bringen die Teilnehmer ihren Körper mit der Wii fit spielerisch in Bewegung und ins Gleichgewicht. Aktive Bewegungspausen wirken sich auf Körper und Geist gleichermaßen positiv aus. Sie fördern die Konzentration, mindern Müdigkeit und tragen zur Lockerung und zum Stressabbau bei.
- **Schnupperangebot zur Entspannung:** Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, verschiedene körperliche und mentale Entspannungstechniken auszuprobieren, die das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit fördern. Auch Entspannungsmusik wirkt stressabbauend. Sie erzeugt eine angenehme und ruhige Atmosphäre und fördert die Regeneration und Leistungsfähigkeit.
- **Gesundheitsquiz:** Das macht Lust auf das Thema Gesundheit: Handzettel mit Quizfragen und Boxen für Antwortbögen stehen für eine spielerische Auseinandersetzung mit dem Thema bereit. Schriftliche Mitarbeiterinfos vertiefen das Wissen rund um aktuelle Gesundheitsthemen, zum Beispiel die richtige Trinkmenge oder Bewegungstipps für den Alltag.

**Fit
im
Job**





Betriebliche Gesundheitsförderung

Das BGF-Institut stellt sich vor



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des BGF-Instituts sind Experten für Gesundheit am Arbeitsplatz. Wir unterstützen Sie auf vielfältige Weise, unter anderem

- als Prozessberater und Moderatoren für ein ganzheitlich angelegtes Gesundheitsmanagementprojekt,
- durch die Erstellung eines betrieblichen Gesundheitsberichtes mit anonymisierter Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten,
- mit Arbeitssituationsanalysen in unterschiedlichen Abteilungen oder Teams,
- mit Seminaren für Beschäftigte und Führungskräfte, zum Beispiel zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung, zum Stressmanagement, zur Burnout-Prävention, zur Resilienz und vielem mehr,
- mit Gesundheitsberatungen, zum Beispiel zu den Themen Ernährung, Bewegung, Nichtrauchertraining, Entspannung und Mobbing,
- durch Schulungen für Vorgesetzte mit dem Ziel, zum Beispiel übermäßigen Stress, Burnout-Syndrome, Konflikte am Arbeitsplatz oder Alkoholprobleme zu erkennen und sensibel anzusprechen.

Fit im Job – wir beraten Sie gern.

Informieren



Unter www.bgf-institut.de/seminare finden Sie weitere Themen, die wir aktuell anbieten. Seminare können von Firmen, aber auch von Einzelpersonen über unsere Homepage oder telefonisch gebucht werden.

Anmelden

Tel. 02 21 - 27 180 - 0
info@bgf-institut.de



Impressum

© BGF-Institut 2013, Realisation: K2.agentur für kommunikation, Bonn; Bilder: Fotolia: Cover R. Kneschke, S.2 klein karandaev, S.3 unten Dionisvera, S.4 klein G. Seybert, S.6 & 8 pressmaster, S.10 klein JiSIGN, S.11 M.studio, U3 R.Kneschke, U4 Kathrin39; alle anderen BGF-Institut; Stand 9/2013



Mit krankheitsbedingten Ausfällen hat jedes Unternehmen mehr oder minder stark zu kämpfen. Dabei können Unternehmen einiges dazu beitragen, die Situation zu ändern. Ein Aktionstag zum Thema Gesundheit eignet sich hervorragend als Einstieg in das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung und motiviert Beschäftigte und Unternehmer, nicht nur am Arbeitsplatz gesund zu leben.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.



BGF 
Institut für Betriebliche
Gesundheitsförderung

Das BGF-Institut ist ein An-Institut
der Deutschen Sporthochschule Köln



Neumarkt 35–37, 50667 Köln
Tel. 02 21 - 27 180 - 0
Fax 02 21 - 27 180 - 100

Niederlassung Hamburg:
Pappelallee 22–26, 22089 Hamburg
Tel. 0 40 - 23 90 873 - 0
Fax 0 40 - 23 90 873 - 19

info@bgf-institut.de
www.bgf-institut.de