



# Gesund am Arbeitsplatz

## BGF-Seminare für Mitarbeiter



## Gesund am Arbeitsplatz – wie Arbeitnehmer dazu beitragen können

- Was kann ich tun, wenn mein Stresspegel stetig ansteigt?
- Wie stärke ich mich in schwierigen Zeiten?
- Wie werde ich langfristig zum Nichtraucher?
- Wie moderiere ich Treffen von Kollegen zum Thema Gesundheitsförderung?

Das BGF-Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung bietet praktische Unterstützung: Diese und viele andere Fragen werden in unseren eintägigen Seminaren praxisnah aufgegriffen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen grundsätzliche Fertigkeiten, wie Stress- und Zeitmanagement oder die Entwicklung von Resilienz. Auch für spezifische Situationen und Probleme werden Seminare angeboten. Der Umgang mit Schichtarbeit, Nichtrauchertraining, Burn-Out oder Life-Balance sind mögliche Themen. Unser Ziel ist dabei immer, die Stärkung der persönlichen Gesundheitspotenziale der Beschäftigten zu erreichen. Denn der Erfolg eines Unternehmens wird in großem Umfang von der Gesundheit und dem Engagement der gesamten Belegschaft bestimmt.

Die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer werden auf diese Weise für die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und psychischen Belastungen sensibilisiert. Sie reflektieren ihr Verhalten und lernen durch gezielte Inputs Strategien in dem jeweiligen Themenfeld kennen. Dabei ist der kollegiale Austausch und gegenseitige Beratung erwünscht. Methodisch kommen neben kurzen theoretischen Inputs, Selbst-Checks, Diskussionen, Metaplan, Partner-/Gruppenarbeiten und Praxisübungen für den Alltag zum Einsatz.

### Kostenbeteiligung durch die AOK

Das ist gut zu wissen: An den Kosten der Seminare beteiligt sich die AOK grundsätzlich gerne. Die Seminare werden in der Regel als Tagesveranstaltung angeboten. Sie können aber auch verteilt auf kürzere Schulungssequenzen gebucht werden.

In einem persönlichen Beratungsgespräch werden die konkreten Wünsche geklärt und ein unverbindliches Angebot erstellt.



*Die größte aller Torheiten ist, seine Gesundheit aufzuopfern, für was es auch sei.*

# Gesund am Arbeitsplatz – die Seminare

Dass Mitarbeiter gar nicht erst krank werden, ist der schönste Erfolg der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Erfahrung zeigt, dass die Anzahl der Ausfalltage sinkt, wenn die Mitarbeiter entsprechend geschult werden. Denn wer mit Stress umgehen kann, Widerstandskraft hat und seine Zeit einzuteilen weiß, wird nachweislich seltener krank. Fortbildungen zu grundsätzlichen Fertigkeiten der Gesunderhaltung sind deshalb sinnvoll investierte Zeit. Das aktuelle Angebot des BGF-Instituts:

## Seminare zu grundsätzlichen Themen

### ■ Stressmanagement – M1

Stressmanagement hilft, die Stressfaktoren zu erkennen, damit umzugehen und sie zu verändern, bevor ernsthafte Störungen auftreten. Darauf aufbauend werden Stressbewältigungsmethoden und Entspannungstechniken vorgestellt.

### ■ Zeitmanagement – M2

Ziel des Zeitmanagements ist es, mehr Zeit für die wichtigen Dinge zu haben. Prioritätensetzung und Selbstmanagement sind dabei zentral. Wie man das erlernte Wissen in die Praxis umsetzt, wird gemeinsam erarbeitet.

### ■ Resilienz aktivieren – M3

Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit, mit der Belastungen und Krisen bewältigt werden können. Reflektion und praktische Übungen stärken die Resilienz.

### ■ Work-Life-Balance – M8

Arbeit und Privatleben in Balance zu halten ist schwierig, aber erlernbar. In einem Halbtagesseminar werden die Grundlagen vermittelt und erste praktische Schritte erarbeitet.

### ■ Burn-out verhindern – M9

Auf die Bremse treten, bevor es zu spät ist: Das kann man im Rahmen eines Halbtagesseminars zum Thema Burnout erlernen. Ein Seminar über die ersten Anzeichen und wie man verantwortlich damit umgeht.

## Seminare und Kurse zu speziellen Themen

### ■ Fit für die Schicht – M4

Schichtarbeit belastet den Körper und häufig auch die sozialen Beziehungen. Der richtige Umgang damit sorgt für Entlastung.

### ■ Moderation von Gesundheitszirkeln – M5

In Gesundheitszirkeln werden die krankmachenden Faktoren eines Arbeitsbereichs erfasst. Wichtig ist, dass die Gruppen professionell moderiert werden.

### ■ Nichtraucher-Training – M6

Die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, ist in einer Gruppe mit professioneller Begleitung leichter umsetzbar. Das BGF-Institut arbeitet nach dem Rauchfrei-Programm der IFT-Gesundheitsförderung.

### ■ Erfolgreicher Umgang mit Reklamationen – M7

Wenn Kunden sich beschweren, sollten Mitarbeiter die Ruhe bewahren und angemessen reagieren. Das ist nicht immer einfach, aber man kann es erlernen und trainieren.

Alle Seminare werden als Tagesseminare angeboten und können thematisch auf die besonderen Probleme und Erfordernisse eines Unternehmens zugeschnitten werden. Das aktuelle Angebot entnehmen Sie unserer Homepage.



Der Erfolg eines Unternehmens wird in großem Umfang von der Gesundheit und dem Engagement der gesamten Belegschaft bestimmt. Mit effizienten Tagesseminaren bietet das BGF-Institut erprobte, zielführende Instrumente zu den wichtigsten Themen an. Denn wer sich frühzeitig um Life-Balance, Stress- und Zeitmanagement und Resilienz kümmert, fördert Zufriedenheit und Gesundheit im Betrieb und reduziert krankheitsbedingte Ausfalltage.



Institut für Betriebliche  
Gesundheitsförderung

An-Institut



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Neumarkt 35-37, 50667 Köln  
Tel. 02 21 - 2 71 80-0  
Fax 02 21 - 2 71 80-201

Niederlassung Hamburg:  
Pappelallee 22-26, 22089 Hamburg  
Tel. 040 - 23 90 873 - 0  
Fax 040 - 23 90 873 - 19

Info@bfg-institut.de  
www.bfg-institut.de