

Gesundheitsmanagement

Unsere Gesundheit ist immer nur so gut, wie wir sie uns selbst gestalten.

Für seine Gesundheit ist jeder einzelne verantwortlich. Unternehmen können durch verschiedene Maßnahmen bzw. dem Bereitstellen verschiedener Maßnahmen, das Gesundheitsverhalten der Mitarbeiter*innen aktiv positiv beeinflussen können. Dieses hat verschiedene Vorteile:

- Eine höhere Arbeitnehmerzufriedenheit
- Kostensenkung durch weniger Arbeitsunfähigkeitstage
- Steigerung der Produktivität
- Imageaufwertung des Unternehmens

Hierfür ist es aber notwendig sich über die Art der Maßnahmen und die Umsetzungsmöglichkeiten klar zu werden. Maßnahmen sind nämlich dann wirksam, wenn diese auch genutzt werden.

Die „richtigen“ Maßnahmen herausfinden:

Unser Gesundheitsverhalten über drei Bereiche beeinflusst wird.

Verstehbarkeit

Die Arbeitnehmer*innen lernen kennen, wie sich Gesundheit zusammensetzt. Und welchen Nutzen Gesundheitsmaßnahmen haben. Hierfür eignen sich Vorträge die unterschiedlichen Themenbereiche abdecken können. Beispiele:

- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Rückengesundheit – sich Selbst den Rücken stärken
- Aktiver Arbeitsplatz

In meinen Vorträgen und Seminaren gilt immer die Basis – Hauptsache machen, bevor man es aufgrund falscher Angst gar nicht macht. Alle Vorträge sind gepaart mit einer ordentlichen Portion Humor

Handhabbarkeit

Zu wissen, was man konkret für sich machen kann und auch wie ist eine weitere sehr große Stellschraube für die Umsetzung. Hier helfen Übungen, die auf die Zielgruppe angepasst sind. Auch die Einstellung des Arbeitsplatz gehört hierzu.

Sinnhaftigkeit

Man kann noch so viel verstehen, man kann noch so viele Übungen kennen, solange man sich nicht klar darüber wird, warum ich etwas für mich selbst machen soll. Die Sinnhaftigkeit hinter den Maßnahmen zu kennen bzw. erkennen ist der wohl wichtigste Schritt.

Wenn man alle 3 Bereiche in die Gesundheitsplanung des Unternehmens einbaut, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Maßnahmen auch umgesetzt werden, bzw. sich aktiv darum gekümmert wird.

Mein Angebot

Gesundheit im Unternehmen Leben!

Die besten Übungen und die besten Angebote bringen nur dann was, wenn dieses Verhalten im Unternehmen auch gelebt wird. Wenn es eine Selbstverständlichkeit für viele ist kleine Übungen zu machen, oder sich gesünder zu ernähren. So ein Wechsel entsteht nicht von jetzt auf gleich. Und braucht auch etwas Zeit.

Workshop 1:

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen

Ziel: Kennenlernen und Erarbeiten von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Die Maßnahmen, sollen so erarbeitet werden, dass sie zur Belegschaft passen. Eigene Ideen werden eingebracht und machen dann auch viel mehr Spaß in der Umsetzung. Das Verständnis über den Sinn seines Handelns fördert die Eigeninitiative.

Jeder Mitarbeiter erkennt seine eigenen Gesundheitsmotivation, die im Optimalfall auch außerhalb der Arbeit getragen wird. Es entsteht eine Art Gesundheitsleitbild, an denen sich die Mitarbeiter*innen orientieren können. Jeder erhält ein Portfolio an Maßnahmen für die einfache Umsetzung im Arbeitsalltag oder im Privaten.

Inhalt:

- Impulsvortrag zum Thema Gesundheit und Bewegung
- Herausarbeiten der eigenen Gesundheitsmotivation
- Erstellen eines gesamten Gesundheitsverständnis
- Ideensammlung und Herausarbeiten von Gesundheitsmaßnahmen, die diesem Gesundheitsverständnis entsprechen.
- Zusammenfassung der Ergebnisse

Ablauf:

Dauer ca. 3 Stunden / Gruppe

Gruppengröße ca. 15 Personen

Anschließend gibt es ein Zusammenführen aller erarbeiteten Maßnahmen mit Teilen der Gruppe.

Workshop 2: Gesundheitsleitbild

Zielgruppe: Führungsebene – Geschäftsführer ggf. Abteilungsleiter

Ziel:

Erarbeiten Gesundheitsleitbild. Gesundheitsmaßnahmen sind wie ein neues Produkt, oder ein neuer Unternehmensinterner Prozess. Es wird nur erfolgreich sein, wenn man auch komplett hinter dieser Maßnahme steht. Wenn es dem Leitbild und den Werten des Unternehmen entspricht. In diesem Workshop soll es darum gehen, gemeinsam zu erarbeiten, wie das Thema Gesundheit im Unternehmen gelebt werden soll. Dadurch werden die Mitarbeiter*innen leichter auf solch ein wichtiges Thema eingestimmt.

Inhalt:

- Impulsvortrag zum Thema Gesundheit und Bewegung
- Herausarbeiten der eigenen Gesundheitsmotivation
- Erstellen eines gesamten Gesundheitsverständnis
- Gegenüberstellung mit den Werten und dem Leitbild des Unternehmens

MICHAEL BRICKMANN

PERSONAL & BUSINESS HEALTH COACHING

- Ideensammlung und Herausarbeiten von Gesundheitsmaßnahmen, die diesem Gesundheitsverständnis entsprechen.
- Zusammenfassung der Ergebnisse

Ablauf:

Dauer ca. 6 Stunden

Gruppengröße ca. 7-10 Personen

Gesundheitsmaßnahmen

Vorträge

In unterschiedlichen Vorträgen beleuchte ich das Thema Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Entspannung auf humorvolle Art und Weise. Wissen ist ein sehr wichtiger Faktor, wenn es darum geht seine Gesundheit aktiv zu gestalten. Schlechtes oder falsches Wissen dahin gegen führt dazu, dass man sich oft intensiv Sorgen macht und diese auch zu Passivität bzw. einer höheren Krankenlast beitragen können. Daher geht es in meinem Vorträgen darum, die Menschen in Ihrem Gesundheitsverhalten zu bestärken und möglichst neuste Erkenntnisse mit einfließen zu lassen.

Beispiele möglicher Vorträge

- Sich selber den Rücken stärken
- Brainfood
- Stress lass nach
- Nimm deinen Schweinehund doch einfach mit zum Sport
- ...

Übungen

Bewegung ist die beste Medizin. Keine Pille dieser Welt hat soviel Einfluss auf unsere Gesundheit wie es die Bewegung hat. Daher ist es so wichtig, ein gutes Maß an körperlicher Aktivität in sein Leben zu bringen. Gerade im oft sehr einseitigen Arbeitsalltag können Ausgleichsaktivitäten helfen mobiler, aktiver und dadurch auch produktiver zu sein.

Mein Ziel ist es immer, die Barrieren für die Umsetzung so klein wie möglich zu halten.

Beispiele:

- Kräftigungsübungen mit dem Fitnessband
- Mobilisationsübungen
- Leichte Herz-Kreislauf Aktivierung
- Brain Fit
- ...

Arbeitsplatzergonomie

Wenn schon viel sitzen, dann bequem. Ich unterstütze dabei, seinen Arbeitsplatz angenehm einzurichten. Dadurch können einseitige Haltungen reduziert und unbequeme Positionen verändert werden. Den dieses kann auf die Dauer ein Faktor sein, der Beschwerden begünstigt.

Eine individuelle Beratung kann hier unterstützen.

Baukastensystem

Optimal ist eine Kombination aus verschiedenen Bereichen. Ein Vortrag mit Bewegungsprogramm. Hier lernen die Mitarbeiter*innen nicht nur die Verstehbarkeit sondern auch direkt die Handhabbarkeit kennen.

Stand 2024_01