

Rubrik: Health / Gesundheit

Regeln abseits des Spielfeldes zu treffen ist oft nicht leicht. Dabei ist Gesundheit das wichtigste Gut. Neben der körperlichen Fitness steht bei uns allerdings auch Ihr mentales Befinden im Vordergrund. Achtsamkeit und Prävention für Sport und Gesundheit gewinnt in der heutigen schnelllebigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Sowohl im Beruf als auch im Alltag müssen wir häufig in Stresssituationen Entscheidungen treffen und dabei möglichst nicht den Fokus verlieren. Unter dieser Voraussetzung bieten wir vielfältige Präventionsmaßnahmen, gezielte praktische Übungen zum Nachmachen, Gesundheitskonzepte oder Quick-Checks, wie Biofeedback/-Stressmessungen in unserem Portfolio an. Seien Sie gespannt auf Impulse wie beispielsweise Widerstandsfähigkeit im Alltag, Abrufen des Leistungspotenzials in stressigen Situationen und gesunder Bewegung auch während der Arbeit.

Ganz nach dem Motto „Gesund denken. Gesund handeln.“ nehmen wir Sie mit durch die Aspekte der gesunden Vielfalt und freuen uns auf die Entwicklung und Implementierung gesunder BGM-Konzepte/ Angebote und dabei jede Menge Spaß mit Ihnen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Bedeutung von Gesundheit im Unternehmen hat in den letzten Jahren in unserer leistungsstarken Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewonnen. Arbeitgeber erkennen zunehmend die Relevanz von Mitarbeitergesundheit und deren wirtschaftliche Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer. Hier die Gretchenfrage: Tun Sie etwas für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter? Geben Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit Ihren Arbeitsalltag ausgewogen, kreativ und stressfreier zu kreieren? Wählen Sie aus unseren vielfältigen Angeboten das passende aus, um Ihrem Unternehmen einen langfristigen Vorteil und Ihren Mitarbeitern ein zukunftsorientiertes Benefit zu verschaffen.

So können in der Zusammenarbeit mit uns aus allgemeingültigen Arbeitsthemen wie Gesunde Bewegung, Ernährung und Stressprävention individuell wirksame und unterstützende Maßnahmen entstehen. Wir helfen Ihnen gerne dabei das Thema Gesundheit bei uns und bei Ihnen im Betrieb erfahrbar, umsetzbar und messbar zu gestalten.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Wir nutzen den Ansatz der Gesundheitsprävention. Dieser stellt neben der körperlichen auch die mentale Gesundheit in den Fokus. Ein vernachlässigter Gesundheitszustand wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit im Beruf aus und verschlechtert im Allgemeinen Ihr Wohlbefinden. Ausfallzeiten und eine hohe Krankheitsquote sind eine mögliche Folge und sorgen intern für Probleme bei der Personalplanung.

Unsere betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt Sie z.B. mit Workshops, Einzel- oder Teammaßnahmen. Es ist unser Ziel das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter schrittweise zu steigern und Ihre Widerstandsfähigkeit im Beruf, sowie im privaten Alltag zu erhöhen. Entwickeln Sie mit uns ein umfangreiches Gesundheitsbewusstsein und lassen Sie sich für verschiedene Gesundheitsthemen sensibilisieren.

Marktplatz

Das Thema Gesundheit ist unglaublich vielfältig und ständig in Bewegung. Wir bieten Ihnen aktive Wissensvermittlung im „Marktstandformat“ und halten Ihr Wissen in Bewegung. Stand für Stand füllen Sie Ihren Einkaufskorb mit theoretischem Wissen, Übungen für die Praxis oder kurzen Impulsvorträgen. Wir geben Ihnen alle relevanten Informationen an die Hand und verschaffen Ihnen in individuellen Gesprächen einen ersten Überblick über die Bandbreite der Gesundheitsthemen. Lassen Sie sich von uns einen Marktplatz nach Ihren Bedürfnissen gestalten.

Win-Win!

Bei BGM und BGF gibt es nur Gewinner! Die Angestellten erhalten durch den Arbeitgeber die Möglichkeit Ihren Gesundheitszustand auf vielfältige Weise zu verbessern und erfahren eine bewusste Wertschätzung. Der Arbeitgeber profitiert z.B. durch erhöhte Arbeitszufriedenheit, ein besseres Betriebsklima und die dadurch einhergehende geringere psychische Belastung der Mitarbeiter. Finanziell sind die Effekte für beide Seiten schnell greifbar. Gesundheitsangebote sind für die Mitarbeiter kostenlos nutzbar und lassen sich vom Arbeitgeber kurzfristig als steuerlicher Vorteil geltend machen. Hinzu kommen langfristige finanzielle Auswirkungen, wie z.B. die Senkung der Krankheitsfälle und gesteigerter Produktivität der Mitarbeiter. Ist Ihnen dieser Mehrwert eine Investition Wert?

Quick-Checks (Gesundheit-Checks)

- Machen Sie einen ersten Grundlagencheck Ihrer Mitarbeiter. Verschaffen Sie sich so ein grobes Bild vom aktuellen Stand Ihrer Mitarbeiter und sensibilisieren Sie sie so gleich zu Gesundheitsthemen. Dafür bieten wir eine Facette von verschiedenen Schnelltests an: HRV Biofeedback
- Rückencheck
- Beweglichkeitstest
- Stressmessung

Energy Card

Die „Energy Card“ können Ihre Mitarbeiter nutzen, um selbstständig Benefits zu nutzen und Gesundheitspunkte zu sammeln. So wird das Thema sensibel als Zusatzangebot an Ihre Mitarbeiter herangeführt, ohne dass es sich wie eine Pflicht anfühlt.

Gesunde Bewegung

Wie fördert man gezielt die Aktivierung des Körpers? Welche Effekte hat Bewegung auf das Wohlbefinden? Was zählt zu Bewegung und wieviel tut mir gut? Lernen Sie gesunde Bewegung kennen und wie Sie diese in Ihren Lebensalltag integrieren können. Gehen Sie einen aktiven Schritt zur Prävention und zum Erhalt Ihrer Gesundheit. Erarbeiten Sie mit uns praktische Bewegungsideen angepasst an Ihre Bedürfnisse.

Regeneration

Nicht nur körperlich, sondern auch mental spielt Regeneration eine große Rolle. Wie können Sie Ihre Energiebilanz im Alltag positiv beeinflussen? Welche Faktoren sind für einen gesunden Alltag relevant? Ernährung, Schlaf und Bewegung sind bekannte Komponenten, doch haben Sie bei Regeneration schon an Ihre Atmung

gedacht? Beeinflussen Sie Ihre Erholungsmöglichkeiten und erfahren Sie, wie Sie nachhaltig Ihr Erholungspotential steigern können.

Rücken-Fit

Ob Büro, Werkstatt oder Baustelle, ihr Rücken steht unter ständiger Belastung! Achten Sie bewusst auf Ihre Körperhaltung oder wie Sie z.B. Gegenstände anheben oder wie Ihre Rückenlehne eingestellt ist? Wir wollen Sie für alltägliche Situationen sensibilisieren, Ihren Rücken trainieren und Ihnen kleine Tricks und Kniffe für den Alltag mitgeben.

Stressmessung- und Biofeedback

Sie erarbeiten mit uns abwechslungsreiche Bewegungsformen und erhalten umfangreiche Zusatzinformation zu Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System, Biofeedback oder Ihre Leistungsentwicklung.