



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Maßnahmenkatalog 2024

Stand 09.02.2024

Bestandsaufnahme, Analyse, Konzepterstellung und Implementierung


Für die Auswahl von zielgerichteten und gesundheitsfördernden Maßnahmen bietet es sich an, den genauen Bedarf zunächst zu analysieren. Diese Analyse kann im Rahmen der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung Psychischer Belastungen am Arbeitsplatz erfolgen. Aus den ermittelten Belastungen lassen sich im Anschluss Handlungsfelder und effektive Maßnahmen ableiten, welche die Grundlage für langfristige Gesundheit in Ihrem Unternehmen bilden.

>> Weitergehende Informationen erhalten Sie in unserem Seminar "Psychische Belastungen erkennen und Handeln: Mitarbeiterbefragungen und Workshops wirkungsvoll einsetzen!" <<

Gerne vereinbaren wir auch einen persönlichen Beratungstermin mit Ihnen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an dries-wegener@apusgmbh.de.

Gesundheitsförderung


Eine Durchführung ist bei Ihnen vor Ort, in unserem Zentrum in Rodgau und größtenteils auch online möglich.

Nr.		Dauer*	Online möglich?
1	Grundlagen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement		
1.1	Psychische Belastungen erkennen und Handeln: Mitarbeiterbefragungen und Workshops wirkungsvoll einsetzen! (Seminar) Theorie Wir zeigen Ihnen Strategien zur rechtssicheren Umsetzung der vom Gesetzgeber geforderten Gefährdungsbeurteilung Psychische Belastungen am Arbeitsplatz auf.	2,00	<input checked="" type="checkbox"/>
1.2	Mitarbeitergesundheit erhalten und steigern! (Seminar) mit Übungen Gesundheit ist nicht nur Arbeitgebersache! Eine wichtige Rolle spielt auch die Eigeninitiative der Beschäftigten selbst. Das Seminar ermöglicht einen Rundumblick über alle Handlungsfelder der Betrieblichen Gesundheitsförderung.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
1.3	Kick-Off: BGM-Der Weg zu einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (Seminar) Theorie	1,5 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
1.4	Gesundes Immunsystem - Gesundes Ich (Seminar) mit Übungen Was ist das Immunsystem? Welche Aufgaben erfüllt es und wie reagiert der Körper, wenn es mich doch erwischt hat? Lernen Sie die besten Verbündeten des Immunsystems kennen - von ausgewogener Ernährung, der Wirkung von Vitamin C bis hin zu regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Lebensweise. Erhalten Sie praxisnahe Tipps für die Stärkung Ihres Immunsystems und fördern Sie so Ihr Wohlbefinden.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
1.5	Gesund und fit im (Home-)Office (Seminar) mit Übungen Das Seminar vermittelt praxisnahe Ansätze für eine "artgerechte" Ernährung, effiziente-Mahlzeitenplanung und die bewusste Integration von Entspannungs- und Bewegungspausen, die Sie bei der Arbeit im Büro und auch im Homeoffice gesund und leistungsfähig halten!	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
2	Handlungsfeld Bewegung: Ergonomieberatung mit praktischen Tipps, Aktive Pause, Rücken- und Gymnastikkurse, Faszientraining		
2.1	Ergonomie am Arbeitsplatz (Impulsvortrag) Theorie Vortrag über ergonomische Arbeitsplatzstellungen und die Vorteile, die für Beschäftigte aus optimierten Arbeitsplatzstellungen entstehen. (ohne Übungen)	1,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.2	Ergonomieberatung (vor Ort) mit Übungen Individuelle ergonomische Beratung für Ihre Beschäftigten mit praktischen Tipps und Übungen zur gezielten Kräftigung und Dehnung des Muskel-Skelett-Systems.	ab 1,0 Std.	
2.3	Rückengerechtes Heben, Tragen, Sitzen (Seminar) mit Übungen Tipps zum rückengerechten Heben, Tragen und Sitzen mit praktischer Anwendung	1,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.4	Du hast Schmerzen? Beweg dich! (Seminar) mit Übungen  Bewegung gegen Schmerzen - Faszien verstehen. Was sind Rückenschmerzen - Warnzeichen erkennen und mit (Faszien-)Übungen gegensteuern. Ein Leitfaden der kleinen Kniffe, wenn es mal wieder im Kreuz zwickelt.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.5	Die Aktive Pause (Impulsvortrag) mit Übungen Eine kurze und effektive Gesundheitsmaßnahme mit Elementen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit. Inklusive einer Aktiven Pause zum Kennenlernen.	30 Min.	<input checked="" type="checkbox"/>



Nr.		Dauer*	Online möglich?
Handlungsfeld Ernährung:			
3	Ernährung im Büro und im Homeoffice zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, Beratung zur Kantinenverpflegung, Gemeinsames Zubereiten von Speisen		
3.1	Live Kochevent (Motto frei wählbar, z. B. "Brain-Food fürs Büro") hier wird geschnibbelt! Team-Event mit gemeinsamer Zubereitung von Speisen und Austausch zu der Rezeptauswahl, Zubereitungsmöglichkeiten, individuellen Teilnehmerfragen	4,0 Std.	
3.2	Gesunde Ernährung im Homeoffice (Seminar) hier kann mitgemacht werden! Das Homeoffice bietet in Sachen Ernährung viele Vorteile - und ein paar Herausforderungen. Sie lernen, wie Sie mit einer raffinierten Planung Ihre Leistungskurve oben und den Blutzuckerspiegel unten halten.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.4	Das Multitalent Darm - eine freundschaftliche Annäherung (Seminar) Theorie Der positive Einfluss eines gesunden Lebensstils auf den Darm ist wissenschaftlich belegt. Wir schauen uns das Wunderorgan mal genauer an: Ernährung und Verdauung, Immunsystem und Bauchgefühl. Was benötigt der Darm, um uns gesund zu erhalten? <i> Tipp: Wählen Sie das Seminar ergänzend zum Seminar "Gesundes Immunsystem - Gesundes Ich" (1.4)</i>	3,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.5	Intervallfasten - mehr als nur ein Trend? (Seminar) Theorie Wir beleuchten die gesundheitlichen Aspekte des Fastens und diskutieren die Vereinbarkeit mit Job und Familie. Mit welchen positiven Effekten kann ich rechnen? Modernisieren wir eine alte Tradition.	1,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.6	Erkältung? - Nein danke! (Impulsvortrag) Theorie Wir zeigen Ihnen effektive und natürliche Strategien zur Abwehr von Viren und Krankheitserregern. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Immunsystem stärken und Erkältungen auf natürliche Weise vorbeugen können.	45 Min.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.7	Gewürze & Kräuter, Öle & Fette (Seminar) hier wird verkostet! Wir schauen auf die Power-Pakete, die Mutter Natur in großen Mengen liefert: Die antioxidative Wirkung von Kräutern & Gewürzen sowie die Bedeutung von Ölen und Fetten, denn gut geölt läuft tatsächlich alles besser.	1,5	<input checked="" type="checkbox"/>
3.8	Zucker, E-Nummern, Nutri-Score und Convenience-Produkte (Impulsvortrag) hier wird verkostet! Zucker - eine akzeptierte Droge und wie man sich davon lösen kann. Wir bringen Licht in den E-Nummern Dschungel, klären über den Nutri-Score, Nährwerttabellen und Zutatenlisten auf und hinterfragen den Nutzen von Convenience-Produkten.	1,5	<input checked="" type="checkbox"/>
Handlungsfeld Entspannung:			
4	Kennenlernen und Erleben verschiedener Entspannungsmöglichkeiten, Kurzentspannen durch Atemübungen, Phantasiereisen, Achtsamkeitsübungen		
4.1	Warum Entspannung so wichtig ist (Impulsvortrag) Theorie Im Job müssen oft viele Stressmomente bewältigt werden. Sie erfahren, warum es sich lohnt, ab und an einen Gang zurückzuschalten.	45 Min.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.2	Die Entspannung - Ein Überblick (Seminar) mit Übungen Kennenlernen und Einüben von unterschiedlichen Entspannungsmaßnahmen unter Einbeziehung aller Sinne, dem Körper und dem Geist.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.3	Wir haben etwas gegen Stress! - Das Anti-Stress-Programm (Seminar) mit Übungen Das ausführliche Programm über Stressentstehen, Stresserleben und was man selbst tun kann, um aus der Stressspirale zu entkommen.	4,0 Std.	
4.4	Ent-Spannung (Ergänzung zum Anti-Stress-Programm) (Seminar) mit Übungen Festigung des Anti-Stress-Programms mit einem großen Anteil praktischer Übungen.	4,0 Std.	
5 Das könnte Sie auch interessieren... <i>Impulsvorträge für alle Beschäftigten des Unternehmens</i>			
5.1	Positive Perspektiven (Seminar) Theorie "Wenn du nach vorne gehen willst, höre auf ständig nach hinten zu schauen!" Erfahren Sie, warum positive Gedanken der erste Schritt zur Lösung sind und die eigene innere Einstellung der Schlüssel zu mehr Gelassenheit ist! Lernen Sie, nach vorne zu schauen und Ihr Leben positiv zu gestalten.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
5.2	Resilienz - das Immunsystem unserer Seele (Seminar) Theorie Was zeichnet einen 'resilienten Menschen' aus? Was sind die sieben Säulen der Resilienz? Kann man die eigene Widerstandsfähigkeit trainieren? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in diesem Seminar auf den Grund.		
5.3	Das Gesundheitsexleier Schlaf (Seminar) Theorie Ein notwendiges Übel oder gibt es den Schönheitsschlaf wirklich? Tauchen Sie ein in die Welt der Schlafgesundheit und erfahren Sie, wie eine erholsame Nachtruhe zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen kann.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
5.4	Burnout - wenn keine andere Sprache mehr hilft (Seminar) Theorie Burnout - die stärkste Sprache des Körpers, wenn alle anderen Hilferufe vom Geist blockiert werden. Burnout ist eine Reaktion des Körpers auf andauernden Stress, Krisen und Überlastungen im beruflichen und privaten Kontext. Lernen Sie, auf die Warnsignale zu achten und entwickeln Sie eine wachsame Haltung sich selbst und Ihren Kollegen gegenüber, um Burnout effektiv vorzubeugen.	2,0 Std.	<input checked="" type="checkbox"/>
6	Gesundheitstag / Kombination von Maßnahmen Die Veranstaltungen können nach Bedarf Ihres Betriebes zusammengesetzt werden.		



Nr.		Dauer*	Online möglich?
	Maßgeschneidert buchbar:		
	<p><u>Kommunikationstraining</u> ▶ Kommunikation, die verbindet: Erfolgreiche Zusammenarbeit durch wertschätzende Kommunikation und konstruktives Feedback</p> <p><u>Führungstraining</u> ▶ Superheld oder Supergau? Braucht es den Alleskönner? Führungskräfte als inspirierende Vorbilder! ▶ "Chef, haben Sie Zeit?" Mehr Zeit für Führung durch optimales Zeitmanagement und effektive Delegation!</p>		

*zzgl. Vor- und Nachbereitungszeit pro Maßnahme von ca. 30 - 60 Min.

Damit die Maßnahmen die Gesundheit Ihrer Beschäftigten langfristig unterstützen können, sollten die Maßnahmen nach der erfolgreichen Durchführung bewertet, die Wirksamkeit überprüft sowie Folgemaßnahmen vereinbart werden.

Gerne unterstützen wir Sie in Form einer langfristigen und nachhaltigen Prozessbegleitung unter Einbezug der Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit.

Bei Interesse, erstellen wir Ihnen dazu gerne ein unverbindliches Angebot.

Bitte wenden Sie sich hierfür an Frau Dries-Wegener (dries-wegener@apusgmbh.de) oder Frau Schwarz (schwarz@apusgmbh.de).