



# Betriebliche Gesundheitsförderung

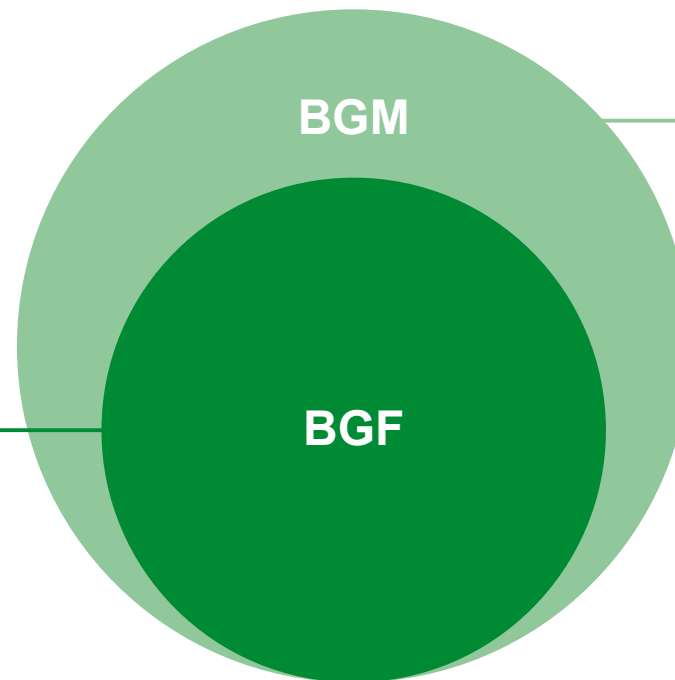
Angebote und Handlungsfelder

Einfach nah. Meine AOK.

# Definition BGF/BGM

## Betriebliche Gesundheitsförderung

- Einzelmaßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz



## Betriebliches GesundheitsManagement

- Umfassendes, ganzheitliches, integriertes Managementsystem, einschließlich wichtiger Elemente wie Organisation, Kommunikation, Motivation, Führung und Arbeitsplatzanalysen
- Umfasst alle Phasen des klassischen Projektmanagements
- Wird Teil der Unternehmenskultur

# Verhaltens- & Verhältnisprävention greifen ineinander

Gesundheits-  
förderliche  
Verhaltensweisen  
aufbauen

Gesundheits-  
förderliche  
Faktoren stärken

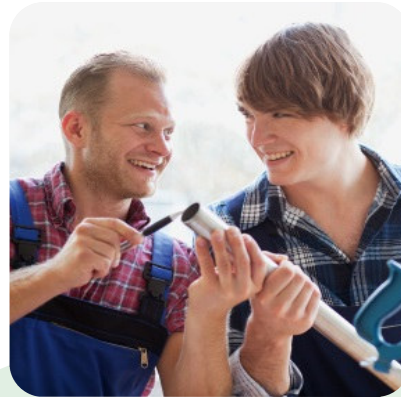
**Verhaltensprävention**

**Verhältnisprävention**

# Handlungsfelder



**Bewegungsförderliches  
Arbeiten**



**Demografischer  
Wandel**



**Gesundheitsgerechte  
Führung**



**Gesundheitsgerechte  
Ernährung im Arbeitsalltag**



**Stressbewältigung /  
Ressourcenstärkung**



**Betriebliche  
Suchtprävention**

Fotos: Zweite Reihe v.l. Photographee.eu/ g-stockstudio/ rangizzz /Shutterstock.com

# Bewegungsförderliches Arbeiten

## Projektberatung

### Analysen

- Bewegungsanalyse am Arbeitsplatz
- Ganzheitliche Arbeitsplatzanalyse  
Bildschirmarbeitsplatz (GAB)
- Analyse zur Lastenhandhabung (LAST)

### Maßnahmen

Thema „Arbeitsbedingte körperliche Belastungen“

- Vorträge
- Trainings
- Azubi-Seminare
- Workshops



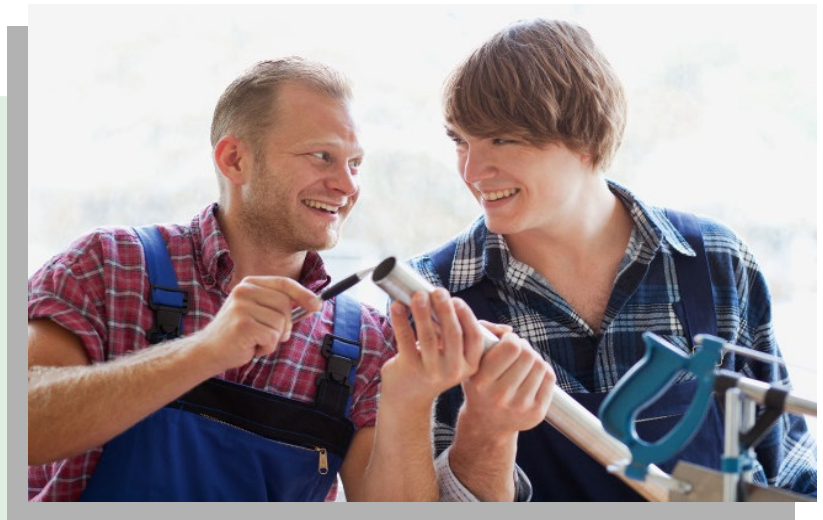
## Projektberatung

### Analysen

- Altersstrukturanalyse
- Gesundheitszirkel „Altersgerechtes Arbeiten“

### Maßnahmen

- Vortrag „Demografischer Wandel und alternde Belegschaft“
- Strategie-Workshop „Demografischer Wandel“
- Workshop „Altersgerechtes Arbeiten“





## Projektberatung

### Analysen

- Gesundheitszirkel „Gesundheitsgerechte Führung“

### Vorträge & Workshops für Ihre Führungskräfte als (Mit-)Gestalter von Arbeitsbedingungen, Atmosphäre und Teamkultur

- Mitarbeiterorientierung der Führungskraft
- Kommunikation und Information
- Werte- und Zieleorientierung
- Soziale Unterstützung und Gestaltung der Zusammenarbeit
- Gestaltung von Aufgaben und Arbeitsbedingungen
- Resilienz im Unternehmen fördern (nur Vortrag)



## Projektberatung

### Analysen

- Gesundheitszirkel „Gesundheitsgerechte Führung“

### Vorträge & Workshops zum individuellen Verhalten der Führungskraft Gesunde Kommunikation

- Gesunde Kommunikation
- Gesundes Konfliktmanagement
- Was kränkt macht krank - Mobbing und zwischenmenschliche Konflikte konstruktiv bewältigen





# Angebote für die Gesundheit Ihrer Führungskräfte

## Projektberatung

### Fit zum Führen

- **Modul Stressmanagement:**  
Weniger Stress – mehr Erfolg
- **Modul Life-Balance:**  
Wege zu mehr Balance
- **Modul Bewegung:**  
Fit durch mehr Bewegung
- **Modul Ernährung:**  
Fit durch gesunde Ernährung
- **Modul Resilienz:**  
Positiv durch das Leben – Stark durch Resilienz
- **Modul Mentale Fitness:**  
Geistige Leistungsfähigkeit erhalten und fördern



# Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag

## Projektberatung

### Analysen

- Kurz-Analyse der Verpflegungssituation

### Maßnahmen

- Vorträge zu verschiedenen Ernährungsthemen
- Trainingsmaßnahme „Bedarfsgerechte Betriebsverpflegung“
- Trainingsprogramm für Azubis
- Workshops zu Ernährungsthemen
- BGF-Kampagne „Richtiges Trinken am Arbeitsplatz“



## Projektberatung

### Analysen

- Mitarbeiterbefragung „Stressmanagement“
- Gesundheitszirkel „Stressmanagement“

### Angebote für Ihre Mitarbeiter

- Vortrag & Seminar „Gesunder Umgang mit Stress“
- Vortrag & Workshop „Stress reduzieren durch effektives Selbstmanagement und Arbeitsorganisation“
- Vortrag „Burn-out vorbeugen“
- Seminar „Think Positive! Wie Gedanken unsere Stimmung beeinflussen“
- Vortrag & Kompaktseminare zur Positiven Psychologie („Eigene Stärken erkennen und nutzen“, „Grundlagen für Zufriedenheit und Wohlbefinden“)
- Entspannungstrainings



## Projektberatung

### Analysen

- Mitarbeiterbefragung „Stressmanagement“
- Gesundheitszirkel „Stressmanagement“

### Angebote für Ihre Organisation

- Workshop „Arbeitsbedingungen optimieren – Stress reduzieren“
- Vortrag & Workshop „Life-Balance im Unternehmen fördern: (Arbeits-)Leben im Gleichgewicht“
- Workshop „Flexibel, erreichbar und gesund“



## Projektberatung

### Allgemeine Analysen

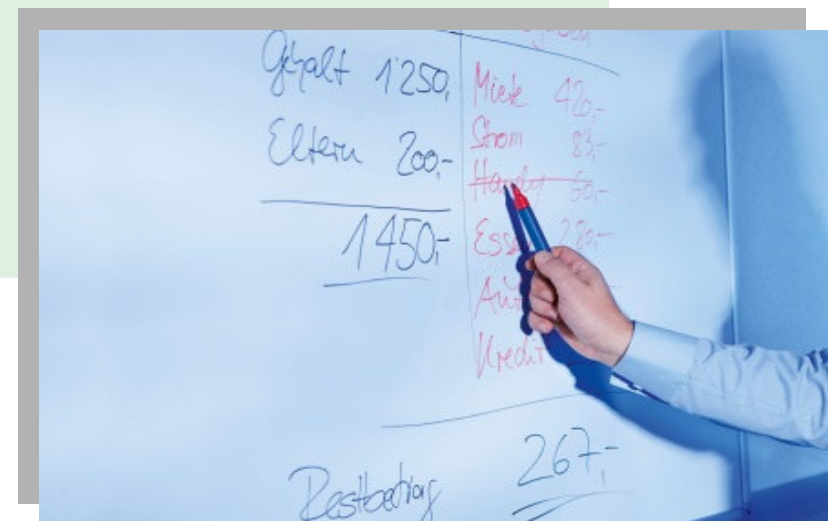
- Arbeitssituationserfassung
- Gesundheitszirkel
- Mitarbeiterbefragung

### Maßnahmen

- Vorträge „Suchtmittel am Arbeitsplatz“
- Vortrag „Gefahren des Rauchens“
- Workshop „Rauchfreier Betrieb“
- Workshop „Alkoholfrei am Arbeitsplatz“
- Raucherentwöhnungskurse
- Vortrag „Neue Süchte - Neue Gefahren“ für Azubis oder Meister/Ausbilder
- Workshop „Neue Süchte - Neue Gefahren“ für Azubis oder Meister/Ausbilder



- **AU-Datenanalyse:** Bericht zu den wichtigsten Krankenstandskennzahlen
- **Betriebsbesichtigung:** Begehung von Arbeitsplätzen im Betrieb
- **Gesundheitszirkel:** Gruppeninterview (mehrmalig)
- **Arbeitssituationserfassung:** Gruppeninterview (einmalig)
- **Mitarbeiterbefragung:** Fragebogen zu arbeitsbedingten Gesundheitsthemen
- **Spezifische Analysen:** z.B. Altersstrukturanalyse
- Instrumente zur Unterstützung der **psychischen Gefährdungsbeurteilung**
- **Evaluationsinstrumente**
- **Leitfäden** „Gesundheit in der Altenpflege“ & „Gesundheit in der Polstermöbelindustrie“





# Maßnahmen



Trainings



Seminare/  
Workshops



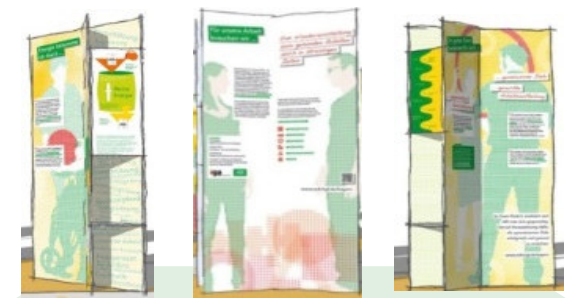
Vorträge



Gesundheitstage



Angebote für Auszubildende



Medien

Foto: 1. Robert Knescke/Shutterstock.com

# www.aok-bgf.de/bayern informiert über Hintergründe



Willkommen bei Ihrer AOK für Unternehmen

AOK Bayern



Schrift anpassen: A- A A+

Fachthemen

Tools & Service

Medien

Gesundheit

START > Gesundheit

Suche & Webcode

### Gesundheit

- Ansprechpartner
- Angebote
- Was ist BGF?
- BGF an den Arbeitsplätzen
- BGF für Ihre Mitarbeiter
- BGF in Ihrer Organisation
- Praxisbeispiele
- BGM-Netzwerke
- Fachbegriffe im Überblick
- Medien und Downloads
- Selbsttests
- Unternehmen in Balance
- Beruf und Familie
- Archiv - News

### Aktuelles




Rücken aktiv im Job 1 2 3

**BGF an den Arbeitsplätzen**



Ein gesundheitsgerechter Arbeitsplatz unterstützt das Wohlbefinden der Beschäftigten und die Produktivität des Unternehmens. **Mehr zum Thema**

**BGF für Ihre Mitarbeiter**



Die AOK unterstützt mit einer Reihe von Maßnahmen umfassend das gesundheitsgerechte Verhalten der einzelnen Beschäftigten. **Mehr zum Thema**

**BGF in Ihrer Organisation**



Der Erfolg eines Unternehmens hängt in hohem Maße von gesunden und motivierten Beschäftigten ab. Hier unterstützt die AOK. **Mehr zum Thema**

**MITGLIED WERDEN!**



**BGM mit der AOK Bayern**



Betriebliches Gesundheitsmanagement mit der AOK Bayern.

» Zum Video

**Kontakt BGF**

» Ihr Ansprechpartner

Quelle: AOK-Service Gesunde Unternehmen: [www.aok-bgf.de/bayern](http://www.aok-bgf.de/bayern)

Betriebliche Gesundheitsförderung

15



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**