



SchwungWerk

Betriebliche Gesundheitsförderung
Hannover

HANNOVER

Betriebliche Gesundheitsförderung

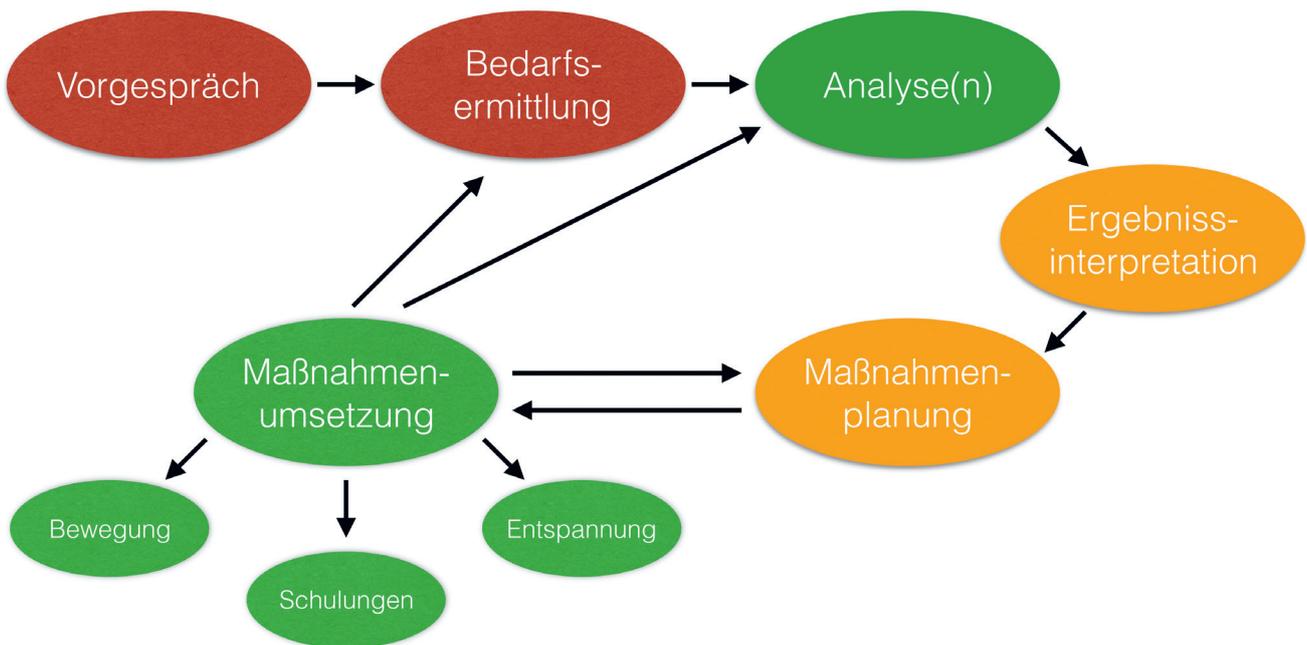
Betriebliche
Gesundheitsförderung



Ziel der betrieblichen Gesundheitsförderung

Verbesserung von
Gesundheit
und
Wohlbefinden
am Arbeitsplatz

Ablauf der BGF-Maßnahme(n)



Vorgespräch

In einem ersten persönlichem Gespräch stellen wir Ihnen die Vorteile und Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) vor.

Wir klären mit Ihnen die möglichen Schwerpunkte der geplanten Maßnahmen und legen einen zeitlichen Rahmen mit Ihnen fest. Gerne lassen wir bereits vorhandene Gesundheitsberichte oder Mitarbeiterbefragungen in unsere Arbeit einfließen.



Bedarfs- ermittlung

Im Rahmen der Bedarfsermittlung verschaffen wir uns einen ersten Eindruck über die allgemeine Arbeitsplatzsituation und die spezifischen Gegebenheit in Ihrem Unternehmen.

Eine Betriebsbegehung und eine kurze Mitarbeiterbefragung dienen uns hierbei als erste Grundlage, um Ihnen für die Prozessgestaltung eine erste Empfehlung geben zu können.

Im Anschluss planen wir die ersten geeigneten Maßnahmen für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter und unterbreiten Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Analyse(n)

Ergebniss- interpretation

Die Gesundheits-, Arbeitsplatz- und Ergonomie Analysen geben uns Aufschluss über den aktuellen **Gesundheitszustand** und die aktuelle Arbeitsplatzsituation in Ihrem Unternehmen.

Diese grundlegenden Informationen helfen uns dabei, eine, für Ihr Unternehmen, sinnvolle Modulauswahl zu treffen, und die Inhalte an die jeweiligen Mitarbeitergruppen und deren spezifischen Bedürfnisse anzupassen.

Maßnahmen- planung

In der anschließenden Maßnahmenplanung sprechen wir Ihnen basierend auf den Analyseergebnissen eine Empfehlung über eine weitere Vorgehensweise aus.

Im Anschluss treffen Sie eine Modulauswahl, zu der wir Ihnen dann ein entsprechendes Angebot unterbreiten.

Der modulare Aufbau ermöglicht es den betrieblichen Gesundheitsprozess in Ihrem Unternehmen jederzeit flexibel anzupassen und somit auch auf aktuelle Problemstellungen und Themen in Ihrem Unternehmen einzugehen zu können.

Maßnahmen- umsetzung

Im Anschluß an die Maßnahmenplanung installieren wir die gewünschten Module in Ihrem Unternehmen.

Im Mittelpunkt der Maßnahme sollte unter anderem ein regelmäßiges Bewegungs- bzw. Entspannungsprogramm für Ihre Mitarbeiter stehen. Weiterhin empfehlen wir Ihnen die Einrichtung einer sogenannten „Gesundheitssprechstunde“. Damit stellen Sie Ihren Mitarbeitern einen qualifizierten Ansprechpartner zu alltäglichen Gesundheitsfragen zur Seite.



Modul Übersicht

Eine Auswahl unserer Module

- Arbeitsplatz & -raum-Analyse
- Arbeitsumfeld-Analyse
- Gesundheits-Analyse(n)
- Stress-Analyse
- Ernährungs-Analyse
- Gesundheitssprechstunde(n)
- Arbeitsplatz Beratung
- Ergonomie Beratung / - Betreuung
- Workshops / Schulungen
- Gesundheitstage
- Stressbewältigung / -prävention
- Entspannungsprogramme
- Haltungsschulungen
- Bewegungsprogramme
- Bewegte Pausen
- (Präventions-) Kurse
- Ernährungsberatung
- Einzelbehandlungen
- Einrichtung Beratung
- Trainingsraum Einrichtung / - Betreuung

Arbeitsplatz Analysen

Übersicht

ArbeitsPlatz /- Raum	&	Arbeitsplatzergonomie	ArbeitsUmfeld
<ul style="list-style-type: none">• Arbeitstisch• Arbeitsstuhl• PC Ausstattung• Ablagesysteme • Raumklima• Lichtverhältnisse• Lautstärkemessung		<p>Gesundheitsorientierte Anpassung des Arbeitsplatzes an die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Mitarbeiter</p>	<ul style="list-style-type: none">• Raumbedarf (Verkehrs- / Durchgangswege)• Benutzer- / Bewegungsflächen• Beschaffenheit Inventar• Raumausstattung / -gliederung• Zonierung• ...
		<p>Zeitaufwand: ca. 15 min/Mitarbeiter Peise: auf Anfrage</p>	<p>Zeitaufwand: individuell n. Aufwand Peise: auf Anfrage</p>



Gesundheits Analysen

Übersicht der Inhalte

Gesundheits Analyse - Premium -	Gesundheits Analyse - Klassik -	Gesundheits Analyse - Basis -
<ul style="list-style-type: none">• Zielanamnese• Gesundheits Anamnese(n)• Vorerkrankungs-Anamnese(n)• Körperdaten• Vitalfunktionen• (Herz-) Stressmessung• Risikoauswertung• Sichtbefund• Mobilitätstest• Functional Movement Screen• Koordinationstest• Herzfrequenzempfehlung	<ul style="list-style-type: none">• Zielanamnese• Gesundheits Anamnese(n)• Vorerkrankungs-Anamnese(n)• Körperdaten• Vitalfunktionen• Risikoauswertung• Sichtbefund• Mobilitätstest• Functional Movement Screen• Koordinationstest• Herzfrequenzempfehlung	<ul style="list-style-type: none">• Zielanamnese• Gesundheits Anamnese(n)• Vorerkrankungs-Anamnese(n)• Körperdaten• Vitalfunktionen• Risikoauswertung• Sichtbefund• Mobilitätstest• Koordinationstest
Zeitaufwand: 75+15 min/Mitarbeiter Preis: auf Anfrage	Zeitaufwand: 45+15 min/Mitarbeiter Preis: auf Anfrage	Zeitaufwand: 30+15 min/Mitarbeiter Preis: auf Anfrage

Spezifizierung der Inhalte

<ul style="list-style-type: none">• Zielanamnese• Gesundheits Anamnese(n)<ul style="list-style-type: none">- Betriebliche Gesundheitsförderung- Work Ability Index- Risikofaktoren- Deutscher-Diabetes-Risiko Test• Vorerkrankungs-Anamnese<ul style="list-style-type: none">- Vorerkrankungen- Vorsorge Anamnese- Medikationen• Körperdaten<ul style="list-style-type: none">- Körperkonstitution- Körpereigenschaften- Körperzusammensetzung- Grundumsatz- Umfangsmessung	<ul style="list-style-type: none">• Vitalfunktionen<ul style="list-style-type: none">- Ruhe- / Tagespuls- Blutdruck• (Herz-) Stressmessung<ul style="list-style-type: none">- Herzstress- HRV-CV- Stressbelastung- Balance• Risikoauswertung<ul style="list-style-type: none">- Risikofaktoren- Deutscher-Diabetes-Risiko Test- Work Ability Index• Sichtbefund• Mobilitätstest<ul style="list-style-type: none">- Finger-Boden Abstand	<ul style="list-style-type: none">• Functional Movement Screen<ul style="list-style-type: none">- Tiefe Kniebeuge- Hürdensteigen- Gerader Ausfallschritt- Schulterbeweglichkeitstest- Aktives Beinheben- Rumpfstabilitäts Push-Up- Rotationsstabilität• Koordinationstest• Herzfrequenz Empfehlung
---	---	--



Stress Analyse

Durch eine Stress-Messung lässt sich das aktuelle Stressniveau anschaulich, unter anderem über die Herzfrequenzvariabilität (HRV), sowie dem Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus, abbilden.

Die Herzfrequenzvariabilität gibt direkt Auskunft über die Regulationsfähigkeit unseres Herzens, sich auf Belastung einzustellen. Über regelmäßig, durchgeführte Bewegungsprogramme lässt sich die HRV verbessern und chronischer Stress reduzieren.

Aktuelle Erhebungen zeigen, dass der Druck (=Stress), der durch berufliche oder private Belastungen entsteht, in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen hat.

Ergonomieberatung

Eine kurze berufsspezifische Ergonomie Beratung am Arbeitsplatz wird von uns im Anschluss an die Arbeitsplatz Analyse durchgeführt.

Wir empfehlen Ihnen allerdings zusätzlich die Teilnahme an einem Workshop, in dem wir Ihren Mitarbeitern das Verständnis vermitteln wie man sich seinen Arbeitsplatz ergonomisch richtig einrichtet und warum dies so wichtig ist.

Gesundheitsbetreuung

Neben einem regelmäßigen Bewegungsprogramm für Ihre Mitarbeiter vor Ort, in Ihrem Unternehmen, empfehlen wir Ihnen eine kontinuierliche, begleitende Gesundheitsbetreuung Ihrer Mitarbeiter. Die Einrichtung einer Gesundheitssprechstunde in Ihrem Unternehmen ist daher sehr sinnvoll um Ihre Mitarbeiter während des gesamten Gesundheitsprozesses zu begleiten.



Bewegungsprogramme

berufsspezifische ...

- Aktive Pausen
- Mobilisation am Arbeitsplatz
- Kräftigung am Arbeitsplatz
- Präventionskurse
- Individuelle Trainingsprogramme
- ...

Entspannungsprogramme

berufsspezifische ...

- Qi Gong
- Atemübungen / -techniken
- Autogenes Training (AT)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Achtsamkeits Yoga
- ...



SchwungWerk

Betriebliche Gesundheitsförderung
Hannover

HANNOVER

Betriebliche Gesundheitsförderung

Unternehmen in Schwung

