

# Betriebliches Gesundheits- management

Maßnahme:  
Gesundheitszirkel  
für Teams



# integrale Gesundheitszirkel

Das Besondere ist die Integration von Angeboten sowohl für die individuelle Verhaltensprävention wie Körperfiness, Ernährungsverhalten, Stressbewältigung, als auch eine von allen Mitarbeitern einer Organisationseinheit im Rahmen von Verhältnisprävention vorgenommene Analyse der Arbeitsbedingungen und partizipativ entwickelte Optimierungsvorschläge

## **Ein Integraler Gesundheitszirkel ist eine Staffel aus**

- Insgesamt 3 Gruppenveranstaltungen für eine gesamte Organisationseinheit mit max. 20 Teilnehmer/innen
- von je 3-stündiger Dauer die jeweils in einem Turnus von ca. 14 Tagen möglichst während/nach der Arbeitszeit anberaumt sind.

Die Zirkel werden von einem externen Moderator moderiert.

# integrale Gesundheitszirkel

- Ziel ist es zum Einen, den Stellenwert individuellen Gesundheitsverhaltens bei allen Mitarbeitern zu erhöhen und aus dem Workshop heraus direkte Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisoptimierung abzuleiten und zeitnah umzusetzen.
- Die Ergebnisse des Workshops werden untergliedert in Vereinbarungen, die direkt im Team in die Umsetzung gebracht werden und evtl. Empfehlungen, die zur weiteren strategisch-perspektivischen Umsetzung an einen übergeordneten Entscheiderkreis (z.B. Steuerkreis Gesundheit) weitergeleitet werden.
- Nach Abschluss des Workshops im Abstand von ca. ½ Jahr wird ein Feed-Back Zirkel von 3-stündiger Dauer durchgeführt, der die Umsetzung und Wirkung der vereinbarten/ getroffenen Maßnahmen reflektiert und bewertet.

# integrale Gesundheitszirkel

Sitzung 1 /Dauer max. 3 Std. Gruppentermin max. 20 TN

Gesundheit als „*Lebens-und Unternehmenswert*“

- Einstiegsthese zur erwarteten Wirksamkeit des Zirkels
- Erwartungen an das Projekt
- Stellenwert von Gesundheit
- Leitliniendefinition: Meine individuelle Gesundheit

Tag 2 Angebot Individualtermine

Mein „Status-Quo“ persönliche Fitness-Checks  
Tipps zum individuellen Gesundheitsverhalten

# integrale Gesundheitszirkel

## Tag 3 Angebot Individualtermine Ernährung & Gesundheit

### Sitzung 2 Gruppentermin/ Dauer max. 3 Std. Individuelles Stressverhalten- Gemeinsam gegen Stress

- Alle reden drüber – aber was ist eigentlich Stress?
- Was läuft in meinem Körper ab?
- Was hilft, den Stress abzubauen - zu reduzieren?
- Entspannungstechniken - auch für den Arbeitsplatz
- Soziale Unterstützung und ihr Stellenwert zur Stressbewältigung
- Die Ursachen von Stress erkennen und ihnen entgegenwirken!

# integrale Gesundheitszirkel

## Sitzung 3 Gruppentermin Dauer max. 3 Std. Gesundheit am Arbeitsplatz

- Defizitanalyse – Belastungen im Arbeitsalltag benennen
- Erste Ideen, die helfen, das Problem zu reduzieren/abzubauen
- Ranking
- Die gemeinsam entwickelten Ideen werden in einem To-Do Raster/ Handlungsprofil konkretisiert und zur strategischen Umsetzung aufbereitet.

## Sitzung 4 Gruppentermin Dauer max. 3 Std. Feed-Back

- nach ca. ½ Jahr wird ein Feed-Back Termin angesetzt
- Es werden die Wirksamkeiten des Zirkels auf das persönliche Gesundheitsverhalten erfragt und es wird abgeglichen, welche der geplanten Vorhaben mit welchem Erfolg umgesetzt wurden.