

BGM Maßnahmen für MitarbeiterInnen

Seminare,
Gesundheits-
Screenings &
Ergonomie-
beratung



Seminare

für MitarbeiterInnen

Bewegung

Fit in der Schicht

Ernährung

Fit im Vertrieb

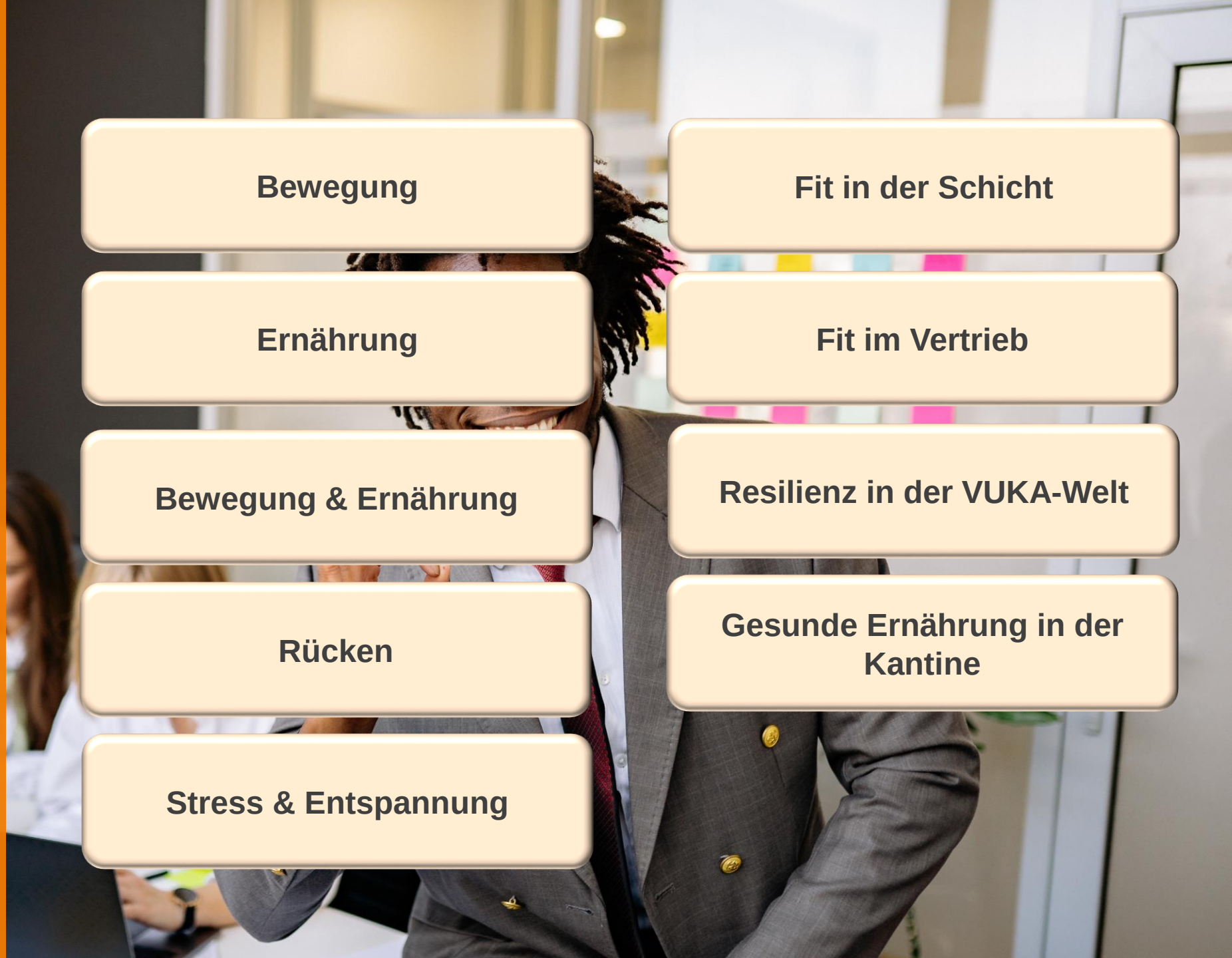
Bewegung & Ernährung

Resilienz in der VUKA-Welt

Rücken

**Gesunde Ernährung in der
Kantine**

Stress & Entspannung





Seminare für MitarbeiterInnen

Bewegung



Das Seminar “Bewegung” soll Lust und Freude an Bewegung in jeglicher Form vermitteln. Es geht nicht nur um Sport, sondern insbesondere auch darum, die Bewegung im Alltag zu erhöhen. Ein bewegter, aktiver Lebensstil fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden. Die TeilnehmerInnen lernen ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Pulsmessung zur Belastungssteuerung kennen. Der individuelle Alltag wird hinsichtlich Bewegungsmöglichkeiten analysiert und Handlungsalternativen aufgezeigt.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Gesunderhaltung
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit)
- Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems)
- Aufbau von Bindung an gesundheitsförderliche körperliche Aktivität

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe
- Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Praxis:

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining, Rückentraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen

Methoden:

Impulsvorträge, Selbstreflexions- & Einzelarbeitsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Ernährung



Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. In diesem Seminar werden die Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Die TeilnehmerInnen erlangen Entscheidungskompetenz, die ihnen zu einem verantwortungsvollen und genussvollen Ernährungsverhalten hilft. Neben dem Erkennen von Zusammenhängen zwischen ungesunder Ernährung und Zivilisationskrankheiten sollen vor allem auch die eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch beleuchtet und hinterfragt werden. Ungünstige Gewohnheiten sollen erkannt und durch gesündere

Alternativen ersetzt werden. Spezielles Augenmerk liegt auf der Integration einer gesunden Ernährung in den Berufsalltag – sodass durch eine optimierte Verpflegung Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden rund um die Uhr verbessert werden. Ebenfalls wird der Umgang mit unterstützenden Medien wie Apps und Kalorienzählern thematisiert sowie deren Nutzen und Grenzen diskutiert.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag
- Motivation zu Sport und Bewegung im Alltag

Inhalte

- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Sensibilisierung für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung
- Erhöhung der Akzeptanz und Inanspruchnahme bedarfsgerechter gesundheitsfördernder Verpflegungsangebote

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Praxis:

Aktivierungsübungen

Methoden:

Impulsvorträge,
Partner- und
Kleingruppenarbeitsphasen,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag



SKOLAWORK
GESUND ARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Bewegung & Ernährung



Das Seminar mit Schwerpunkt Bewegung & Ernährung soll Lust und Freude an Bewegung vermitteln und für eine ausgewogene Ernährung sensibilisieren. Es werden Grundlagen gesunder Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Zusammenhänge zwischen ungesunder Ernährung und Krankheiten werden dargestellt und die persönlichen Ernährungsgewohnheiten hinterfragt. Neben einer guten Ernährung ist ein bewegter, aktiver Lebensstil wichtig für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Die TeilnehmerInnen lernen ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Pulsmessung zur Belastungssteuerung kennen. Der individuelle Alltag wird hinsichtlich Bewegungsmöglichkeiten analysiert und Handlungsalternativen aufgezeigt.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle und bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag
- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogene Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit)
- Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Systems)

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen sowie zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Information und Anleitung zu gesundheitsförderlichen Bewegungsabläufen im Alltag
- Sensibilisierung für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Praxis:

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining (Belastungssteuerung über die Herzfrequenz), Koordination- und Gleichgewichtsübungen

Methoden:

Impulsvorträge, Selbstreflexions- & Einzelarbeitsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum; Herz-Kreislauf-Diagnostik

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag

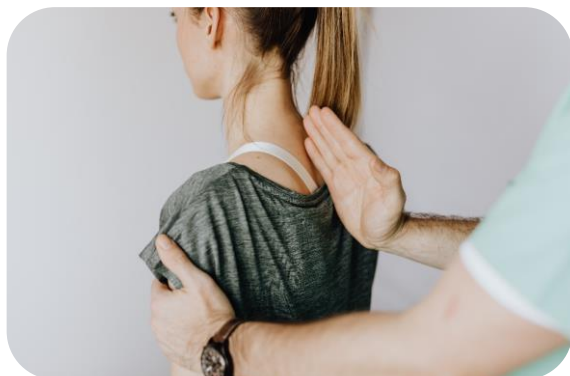


SKOLAWORK
GESUND ARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Rücken



Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden und stellen insbesondere bei Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen am Bildschirmarbeitsplatz und in der Produktion eine echte Einschränkung der Leistungsfähigkeit dar. Im Seminar lernen die TeilnehmerInnen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerz kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und adressatenspezifische Maßnahmen sowie Übungen fördern die Handlungskompetenz im Alltag, sodass Beschwerden gelindert werden können. Durch die Einübung rückengerechter Verhaltensweisen wird der Entstehung von Rückenbeschwerden auch präventiv begegnet.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Eigene Gesundheitsziele im Alltag umsetzen – Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen
- Konkrete Wegplanung und Antizipation von Hindernissen

Inhalte

- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung der körperlichen Aktivitäten bei der problemzentrierten Bewältigung von Rückenbeschwerden
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten im Alltag und am Arbeitsplatz, Anregungen für eine ergonomische und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung sowie zur Vermeidung von einseitig belastenden Situationen in Beruf und Alltag
- Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben nach Interventionsende

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Praxis:
Mobilisation und Stretching, Rückentraining (Mobilisation, Kräftigung, Dehnung der Rumpfmuskulatur), Bürogymnastik

Methoden:
Impulsvorträge, Selbstreflexions- & Einzelarbeitsphasen, praktische Übungen und Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Stress & Entspannung



Dieses Seminar richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die ihre Regeneration, Entspannungsfähigkeit und Stresstoleranz aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen erlernen, ausprobieren und integrieren möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema „Stress“ umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung erlernen die TeilnehmerInnen einfache Methoden zur „Soforthilfe“ im Alltag kennen und stärken ihre psychosoziale Resilienz. Die tiefer gehende Analyse von Stressoren und stressverstärkenden Gedanken sowie Handlungsmustern ist maßgeblich für eine langfristige Stressregulation und eine ausgeglichene Lebensführung.

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Reduktion von physischen und psychischen Spannungszuständen

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitiver Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz sowie deren praktische Einübung
- Vermittlung und praktische Einübung von Selbstmanagement-Kompetenzen in den Bereichen systematisches Problemlösen, Zeitmanagement und persönliche Arbeitsorganisation
- Erprobung instrumenteller, kognitiver und palliativ-regenerativer Strategien zum Umgang mit eigenen Belastungen
- Vermittlung von Selbstbehauptungs- und sozial kommunikativen Kompetenzen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Praxis:

Entspannungstraining
(Progressive
Muskelrelaxation)

Methoden:

Impulsvorträge, Partner-
und Einzelarbeitsphasen,
Selbstreflexion, praktische
Übungen und Diskussion
im Plenum

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Fit in der Schicht



Aufgrund der arbeitsbedingten Verschiebung des Lebens- und Arbeitsrhythmus unterliegen MitarbeiterInnen im Schichtbetrieb besonderen Belastungen. Mittel- und langfristig können dadurch Arbeits- und Lebensqualität beeinträchtigt werden. Schichtarbeit wirkt auf den menschlichen Organismus als unspezifischer Stressor zusätzlich zu den tagtäglichen Belastungen der Arbeit. Wie sich die Mehrbelastung auf SchichtarbeiterInnen auswirkt, hängt entscheidend von den vorhandenen individuellen Ressourcen zur Bewältigung der Belastung ab. Dieses Seminar bringt den Teilnehmern/Teilnehmerinnen die Handlungsfelder für die Gesundheitsförderung von Schichtarbeitern/Schichtarbeiterinnen näher. Spezifische Themen sind Schlafhygiene, Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.

Ziele

- Erhalt der individuellen Leistungsfähigkeit durch ein effektives Erholungsmanagement
- Gesundheitsgerechtes Bewegungs-, Ernährungs-, Stressbewältigungsverhalten
- Gesundheitsförderliches Verhalten im Schichtbetrieb

Inhalte

- Sensibilisierung für die gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen des Schichtdienstes
- Vermittlung von Wissen und Kompetenzen zu den gesundheitsrelevanten Themen Stress/Entspannung/Schlaf, Ernährung und Bewegung
- Kennenlernen von Strategien zur Erhaltung von Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden in Bezug auf die spezifischen Anforderungen des Schichtbetriebs

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Praxis:
Rückengymnastik,
Entspannungstraining

Methoden:
Impulsvorträge,
Selbstreflexions- &
Einzelarbeitsphasen,
praktische Übungen und
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Fit im Vertrieb



Vertriebsverantwortliche, Vertriebs- und AußendienstmitarbeiterInnen sind in ihren beruflichen und privaten Lebensbedingungen besonderen Beanspruchungen ausgesetzt. Gesundheitliche Risikofaktoren treten in diesen Arbeitszusammenhängen kumuliert auf. Stress, vermehrte Reiseaktivitäten, Bewegungsmangel, unphysiologische Ernährung etc. und alle damit verbundenen Risikofaktoren lassen ohne entsprechende Präventionsmaßnahmen oder Schulungen zumeist eins auf der Strecke bleiben: die eigene Gesundheit. Als Repräsentanten des Unternehmens sind AußendienstmitarbeiterInnen und Vertriebspersonal in direktem Kontakt zum Kunden. Sie bestimmen mit ihrem Auftreten und der gezeigten fachlichen

sowie sozialen Kompetenz die Qualität der Beziehung zum Kunden. In diesem Seminar werden die spezifischen Belastungen thematisiert und die TeilnehmerInnen entwickeln Handlungskompetenzen in den gesundheitsrelevanten Bereichen Stress, Bewegung/Rückengesundheit und Ernährung.

Ziele

- Gesundheitsgerechtes Bewegungs-, Ernährungs-, Stressbewältigungsverhalten
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Kompetenzerwerb zu gesundheitsförderlichem Umgang mit den Belastungen des Vertrieb- bzw. Außendienstes

Inhalte

- Sensibilisierung durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Vermittlung von Wissen und Kompetenzen zu den gesundheitsrelevanten Themen Bewegung, Rückengesundheit, Ernährung und Stress
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Umsetzung gesundheitsförderlichen Verhaltens in Bezug auf die spezifischen Anforderungen des Vertriebs-(Außen-)dienstes

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Praxis:

Rückengymnastik,
Entspannungstraining

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexions- &
Einzelarbeitsphasen,
praktische Übungen und
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Resilienz in der VUKA-Welt



Der Begriff VUKA beziehungsweise VUKA-Welt ist ein Akronym, das sich aus den Anfangsbuchstaben der Worte Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambivalenz/Ambiguität zusammensetzt. Die Begriffe beschreiben die aktuelle Situation in der Arbeitswelt, welche vor allem durch eine komplizierte, schnelle, unsichere und unvorhersehbare Entwicklung geprägt ist. Um mit den Herausforderungen der VUKA-Welt zurechtzukommen, bedarf es einer persönlichen Widerstandskraft jedes Mitarbeiters/ jeder Mitarbeiterin: der Resilienz. In diesem Seminar werden Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit sowie Wissen zu den 7 Säulen der Resilienz vermittelt, um den Problemstellungen der VUKA-Welt nachhaltig begegnen zu können.

Ziele

- Stärkung der Resilienz
- Bewältigung von Problemstellungen der VUKA-Welt (Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität)

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit
- Vermittlung von Wissen zu den 7 Säulen der Resilienz

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Praxis:

Entspannungsübungen,
Selbstchecks

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexions- und
Einzelarbeitsphasen,
Gruppen- oder
Partnerarbeiten,
Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

0,5 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Seminare für MitarbeiterInnen

Gesunde Ernährung in der Kantine



Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung, sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Verhinderung verschiedener (Zivilisations-) Krankheiten. Eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung während des Arbeitstages trägt zum Wohlbefinden und der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten bei. In diesem Seminar werden das Kantinenpersonal und die Kantinenleitung sowie die für die Verpflegung verantwortlichen Personen hinsichtlich einer gesundheitsgerechten Gestaltung der Betriebsverpflegungsangebote geschult. Sie erlangen die Kompetenz, MitarbeiterInnen zu einer gesunden Ernährungsweise zu bewegen und die Verpflegungsangebote ansprechend zu gestalten.

Ziele

- Ausrichtung des betrieblichen Verpflegungsangebots (Kantinen-, Pausen- und Meetingverpflegung) nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Sicherung einer bedarfsgerechten Flüssigkeitsversorgung

Inhalte

- Ausrichtung der Betriebsverpflegungsangebote an den aktuellen Ernährungsempfehlungen und dem DGE-Qualitätsstandard
- Optimierung des Essenausgabeverfahrens zur Erhöhung der Wahlmöglichkeiten und Verkürzung der Wartezeiten
- bedarfsgerechte, ansprechende Gestaltung des Betriebsrestaurants und der Sozialräume
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten außerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung

Zielgruppe:

Kantinenpersonal sowie die Kantinenleitung und Verantwortlichen für die Betriebsverpflegungsangebote

Praxis:

Aktivierungsübungen

Methoden:

Impulsvorträge, Partner- und Kleingruppenarbeitsphasen, Diskussion im Plenum

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1-3 Tage



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Gesundheits- screenings

für MitarbeiterInnen

**Ernährung &
Körperzusammensetzung**

Koordination

Herz-Kreislauf-Gesundheit

Diabetes

Stress & Entspannung

Augengesundheit

Rückengesundheit





Gesundheitsscreenings für MitarbeiterInnen

Ernährung & Körperzusammensetzung



Bei der bioelektrischen Impedanzmessung (BIA) wird die Körperzusammensetzung aus Wasser, Fett- und Muskelmasse bestimmt. Besonders Fett, das sich hauptsächlich am Bauch ansammelt, stellt ein deutlich höheres Risiko für Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörung) und Herz-Kreislauferkrankungen dar.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Bewusstmachung der Ernährungssituation der Beschäftigten
- Bestandsaufnahme (Ist-Analyse)
- Bedarfsermittlung des BGM

Inhalte

- Sensibilisierung der MitarbeiterInnen durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Beratung zum Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu gesundheitsförderlichem Ernährungsverhalten
- Ermittlung der Körperzusammensetzung mit der Bioelektrischen Impedanzmessung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), Individualberatung (+ optionaler Sensibilisierungsvortrag)

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsscreenings für MitarbeiterInnen

Herz-Kreislauf-Gesundheit



Bei dem Gesundheitsscreening “Herz-Kreislauf-Gesundheit” werden bestimmte Risikofaktoren der TeilnehmerInnen erfasst, um das Herz-Kreislauf-Risiko/ Herzinfarktrisiko zu bestimmen. Zur Erfassung des Erkrankungsrisikos werden bestimmte Blutwerte (u.a. Cholesterin) und der Blutdruck betrachtet sowie bestimmte Informationen der TeilnehmerInnen. In der Beratung erfahren die TeilnehmerInnen, wie sie positiv Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Werte nehmen können. Die Ermittlung des Risikos eröffnet damit die Chance für eine rechtzeitige Prävention.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Bewusstmachung der gesundheitlichen Situation der Beschäftigten hinsichtlich des Herz-Kreislauf-Systems
- Bestandsaufnahme (Ist-Analyse)
- Bedarfsermittlung des BGM

Inhalte

- Sensibilisierung der MitarbeiterInnen durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Beratung zum Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu gesundheitsförderlichem Verhalten hinsichtlich des Herz-Kreislauf-Systems
- Ermittlung des Herzinfarktrisikos durch den PROCAM-Test

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
PROCAM-Testung,
Individualberatung (+
optionaler
Sensibilisierungsvortrag)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsscreening für MitarbeiterInnen

Stress & Entspannung



Mit dem Gesundheitsscreening "Stress & Entspannungsfähigkeit" wird die aktuelle Entspannungsfähigkeit getestet. Mittels Bio-Feedback wird die Herzratenvariabilität aufgezeichnet (HRV-Messung). Über einen Ohrclip wird die Herzfrequenz der TeilnehmerInnen gemessen und während der Entspannungsphase aufgezeichnet. Durch den Verlauf der Herzfrequenz wird anschließend die Entspannungsfähigkeit beurteilt und eine individuelle Empfehlung ausgesprochen.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Bewusstmachung der gesundheitlichen Situation der Beschäftigten hinsichtlich des Herzkreislauf-Systems
- Bestandsaufnahme (Ist-Analyse)
- Bedarfsermittlung des BGM

Inhalte

- Sensibilisierung der MitarbeiterInnen durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Beratung zum Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu stressreduzierendem Verhalten
- Stressdiagnostik über die Herzratenvariabilität

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
HRV-Testung,
Individualberatung (+
optionaler
Sensibilisierungsvortrag)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsscreenings für MitarbeiterInnen

Rückengesundheit



Die MediMouse – auch bekannt als „Back-Scan“ – ist ein Messsystem mit dem sich die Wirbelsäule dreidimensional abbilden lässt. In einer strahlenfreien Untersuchung werden Form, Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule dargestellt. Die Messung erfolgt in drei Positionen bei freiem Oberkörper (1. aufrechter Stand, 2. Vorbeugung, 3. unter Belastung). Den TeilnehmerInnen werden Tipps zur Rückengesundheit sowie individuelle Trainingsempfehlungen an die Hand gegeben.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Bewusstmachung der Belastungen des Rückens der Beschäftigten hinsichtlich Form, Haltung und Beweglichkeit
- Bestandsaufnahme (Ist-Analyse)
- Bedarfsermittlung des BGM

Inhalte

- Sensibilisierung der MitarbeiterInnen durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Beratung zum Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu präventivem und rückschonendem Verhalten
- Feststellung der Rückengesundheit mit dem MediMouse-Verfahren

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
MediMouse-Testung,
Individualberatung (+
optionaler
Sensibilisierungsvortrag)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsscreenings für MitarbeiterInnen

Koordination



Eine gute Koordination beschreibt das harmonische und ausgewogene Zusammenspiel unserer Muskulatur und ist Grundvoraussetzung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Mit diesem Test werden die koordinativen Fähigkeiten bestimmt. Auf einer instabilen Fläche („Wackelbrett“) soll versucht werden, die Balance zu halten. Mit dem Ergebnis kann das Gleichgewichtsverhalten beurteilt werden und auf ein mögliches muskuläres Ungleichgewicht durch einseitige Belastungen oder Schonhaltungen geschlossen werden.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Bewusstmachung der koordinativen Situation der Beschäftigten sowie Erkennung von muskulären Dysbalancen
- Bestandsaufnahme (Ist-Analyse)
- Bedarfsermittlung des BGM

Inhalte

- Sensibilisierung der MitarbeiterInnen durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Beratung zum Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu gleichgewichtsförderndem Verhalten
- Beurteilung der Koordinationsfähigkeit mit dem Koordinationstest S3 Check

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
S3 Check,
Individualberatung (+
optionaler
Sensibilisierungsvortrag)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsscreenings für MitarbeiterInnen

Diabetes



In diesem Screening wird das Diabetes Typ-2-Risiko ermittelt. Serienmäßige Screenings helfen, Vorstufen bei Typ 2-Diabetes und bekannte Folgen der Erkrankung rechtzeitig zu erkennen. Eine frühe Behandlung dieser Vorstufen kann den Krankheitsfortschritt eines manifestierten Diabetes bremsen. Bis zur Diagnose des Diabetes vergehen meist viele Jahre, in denen der Blutzucker zu hoch ist und dadurch bereits die ersten feinen Gefäße und Nerven geschädigt sind. Diese Schädigungen schreiten unbemerkt voran und werden von den Diabetikern aufgrund des verminderten Schmerzempfindens kaum mehr wahrgenommen. Durch die Messung des Langzeitblutzuckers der letzten 3 Monate (HbA1c-Wert) lässt sich dies verhindern. Es kann eine Einschätzung des individuellen Risikos vorgenommen und somit das individuelle Gesundheitsverhalten frühzeitig angepasst werden.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Bewusstmachung des Diabetes-Risikos der Beschäftigten anhand von Langzeit-Blutzuckerwerten
- Bestandsaufnahme (Ist-Analyse)
- Bedarfsermittlung des BGM

Inhalte

- Sensibilisierung der Mitarbeiter durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Beratung zum Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu blutzuckersenkendem Verhalten
- Ermittlung des Diabetesrisikos anhand von Langzeit-Blutzuckerwerten (HbA1c-Werte)

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
HbA1c-Messung,
Individualberatung (+
optionaler
Sensibilisierungsvortrag)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Gesundheitsscreenings für MitarbeiterInnen

Augengesundheit



Ganz nach dem Motto „Sehen und Verstehen“ ist gutes Sehen nicht allein von den Augen abhängig, sondern genauso vom Gehirn. Hier werden die Informationen vom Auge verarbeitet. Über verschiedene Tests wird unter anderem die Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Augen analysiert. Durch eine Verbesserung der Augen–Hirn-Koordination arbeiten die TeilnehmerInnen entspannter und können sich besser konzentrieren. Dies kann Nacken- und Kopfschmerzen vorbeugen oder reduzieren.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Bewusstmachung der Funktionsfähigkeit der Augen der Beschäftigten hinsichtlich der Augenbeweglichkeit, Akkomodation, Beidäugigkeit sowie peripheres Sehen und der Augenfitness
- Bestandsaufnahme (Ist-Analyse)
- Bedarfsermittlung des BGM

Inhalte

- Sensibilisierung der MitarbeiterInnen durch Erstellung individueller Gesundheitsprofile
- Beratung zum Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zu gesundheitsförderlichem Verhalten hinsichtlich der Augen-Gehirn-Koordination
- Ermittlung der Augengesundheit durch Tests zur Augenbeweglichkeit, Akkomodation, Beidäugigkeit, Peripheres Sehen und Augenfitness

Zielgruppe:
Alle MitarbeiterInnen

Methoden:
Seh-Parcours,
Individualberatung (+
optionaler
Sensibilisierungsvortrag)

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Ergonomie- beratung für MitarbeiterInnen

Ergonomieberatung &
Rückencoaching





Ergonomieberatung für MitarbeiterInnen

Ergonomieberatung & Rückencoaching



Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden und stellen insbesondere bei Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen am Bildschirmarbeitsplatz und in der Produktion eine echte Einschränkung der Leistungsfähigkeit dar. Ob sitzend, stehend oder in Bewegung – eine individuelle und optimale Einstellung von Mobiliar und Arbeitsmitteln sowie ein ergonomisch richtiges Bewegungsverhalten fördert die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen effektiv und langfristig. Denn tägliche Fehlbelastungen können Schmerzen und Erkrankungen zur Folge haben.

Maßgebliche Zielsetzungen des Programms sind der Kompetenzaufbau im Umgang mit den Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz sowie die

Optimierung von Arbeitsbedingungen und Arbeitsabläufen nach ergonomischen Gesichtspunkten.

Durch einen sensibilisierenden Vortrag, eine individuelle Ergonomieberatung am Arbeitsplatz und ein Rückencoaching lernen die TeilnehmerInnen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerzen kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und adressatenspezifische Maßnahmen sowie Übungen fördern die Handlungskompetenz im Alltag, sodass Beschwerden gelindert werden können.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Bewusstmachung ergonomischer Optimierungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz
- Optimale ergonomische Arbeitsbedingungen

Inhalte

- Sensibilisierung zur Rückengesundheit
- Wissensvermittlung zu ergonomischen Arbeitsbedingungen sowie der Wirkung von körperlicher Aktivität zur Bewältigung von Rückenbeschwerden
- Arbeitsplatzbegutachtung
- Anleitung zur Vermeidung rückenbelastender Situationen und Verhaltensweisen in Beruf und Alltag

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen in der Produktion oder am Bildschirmarbeitsplatz

Praxis:

Rückengymnastik, Entspannungstraining

Methoden:

Impulsvortrag, Arbeitsplatzbegutachtung, praktische Übungen

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

1 Tag



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN