



## FITNESS IM BERUF UND IM PRIVATLEBEN

### BUSINESS

### PROGRAMMÜBERSICHT

# LEBENSQUALITÄT UND GESUNDHEIT

## Themenbereiche

1. **Arbeitswelt und Gesundheit** (Institutionelles Gesundheitswesen)
2. **Der Einzelne und seine Gesundheit** (Gesundheitsbewußtsein, Verhalten)

In der folgenden Übersicht sind alle Maßnahmen aufgeführt (**Zielgruppe, Thema, Art der Maßnahme, Dauer**). Bei jeder Veranstaltung sind Aktivitäten für Ihre körperliche Fitness und für Ihr Wohlbefinden (Entspannung/Erholung) vorgesehen. Ein **blauer Punkt (I)** bedeutet, dass diese Aktivitäten Teil des Freizeitangebotes sind. Ein **roter Punkt (I)** bedeutet, dass diese Aktivitäten in den Ablauf einer Veranstaltung integriert sind.

Eine ausführliche Beschreibung der einzelnen Maßnahmen erhalten Sie auf Anfrage. (Telefon: 08651/606-102, E-Mail: bhc@bad-reichenhall.de).

### ARBEITSWELT UND GESUNDHEIT (INSTITUTIONELLES GESUNDHEITSWESEN)

#### DARUM GEHT ES

- Das Gesundheitswesen gestalten
- Prävention statt gesundheitsbedingte Fehlzeiten

#### ZIELGRUPPEN

- |  |   |
|--|---|
| • Geschäftsleitung                         | • Werksärzte                            |
| • Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche | • Arbeitsmediziner                      |
| • Fach-/ Führungskräfte aus den Bereichen: | • Verantwortliche für Arbeitssicherheit |
| - Personalwesen                            | • Betriebs-/Personalräte                |
| - Organisationsentwicklung                 | • Mitarbeiter/innen aller Bereiche      |
| - Arbeitsmedizin und -sicherheit           |   |



## ZIELGRUPPEN UND THEMEN

### Das Gesundheitswesen gestalten

---

Geschäftsleitung, Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen: Personalwesen, Organisationsentwicklung, Arbeitsmedizin und -sicherheit - Werksärzte, Betriebs-/Personalräte

#### Das Gesundheitswesen gestalten

(Betriebliches Gesundheitsmanagement)

Workshop - 3 Tage |

Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen Personalwesen, Arbeitsmedizin und -sicherheit

#### Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung

Seminar - 2,5 Tage |

Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche

#### "Gesund führen" - Ihre Rolle als Vorgesetzter

Seminar 2,5 Tage |

### Prävention statt gesundheitsbedingte Fehlzeiten

---

Mitarbeiter/innen aller Bereiche/ Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche

#### Sicher arbeiten - Gesundheit schützen

Seminar - 2,5 Tage |

#### Ergonomie am Arbeitsplatz

Seminar - 2,5 Tage |

Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche, Arbeitsmediziner, Verantwortliche für Arbeitssicherheit

#### Hilfe zur Selbsthilfe - Lebens- und Arbeitsstil

(Gesundheitscoaching)

Workshop - 2,5 Tage |

Führungskräfte, Auszubildende, Mitarbeiter/innen Personalräte, Betriebsräte

#### „Keine Macht den Drogen“

Seminar - 2,5 Tage |

## FLANKIERENDE MASSNAHME

**Vorträge zu aktuellen Gesundheitsthemen** bei allen Veranstaltungen entweder während einer Maßnahme oder als Ergänzung zu der besuchten Veranstaltung.



## KURZBESCHREIBUNGEN

### Das Gesundheitswesen gestalten

**Geschäftsleitung, Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen:  
Personalwesen, Organisationsentwicklung, Arbeitsmedizin und -sicherheit,  
Werksärzte, Betriebs-/Personalräte**

Seminar - 3 Tage |

#### **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Darum geht es: **Gesundheit im Unternehmen** (als wesentlicher Bestandteil der Unternehmenskultur), aktuelle **Anforderungen an das Betriebliche Gesundheitsmanagement**, **Handlungsfelder** im Gesundheitsmanagement, **Gesundheitsmanagement gestalten** (Aufbau und Optimierung der Strukturen, Instrumente, Verfahren), **Etablieren eines dauerhaften Systems** (Handlungsplan für die betriebliche Praxis), **Sicherung der Nachhaltigkeit** des betrieblichen Gesundheitsmanagements, **Wirtschaftlichkeit und Erfolgsmessung** (Ziele, Verfahren, Dokumentation) u.a.m.

**Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen  
Personalwesen, Arbeitsmedizin und -sicherheit**

Seminar - 2,5 Tage |

#### **Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung**

Darum geht es: **Gesetzliche Bestimmungen**, **Schutz vor Berufsunfällen und Berufskrankheiten**, **Prävention** arbeitsbedingter **Gesundheitsgefahren**, gesundheitsgerechte **Gestaltung der Arbeit**, **gesundheitsfördernde Massnahmen**, **Nachhaltigkeit von Verbesserung** u.a.m.

### Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche

Seminar - 2,5 Tage |

#### **"Gesund führen" - Ihre Rolle als Vorgesetzter**

Darum geht es: **Anforderungen** an eine Führungskraft **im Zusammenhang mit Gesundheit** (Gesundheit und Wertschöpfung integrieren), Entwicklung einer **gesundheitsorientierte Führungskompetenz** (Motivation und Leistungsbereitschaft erhalten), **spezifisches Führungsverhalten:** Schaffen einer **mitarbeiterorientierten „Gesundheitskultur“** (Wohlbefinden und die Fitness der Mitarbeiter steigern), **Einstellungs- und Verhaltensänderungen** herbeiführen u.a.m.



## Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

### Mitarbeiter/innen aller Bereiche/ Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche

#### Seminar - 3 Tage |

##### **Sicher arbeiten - Gesundheit schützen**

Darum geht es: **Arbeitssicherheit:**(Bedeutung für das Unternehmen und die Mitarbeiter), **Bereiche** (Arbeits-, Gesundheits- und Brandschutz), **Vorschriften** (Sicherheitsbestimmungen und deren Umsetzung), **Sensibilisierung** für **eigenes Verhalten**, **Gefährdungspotenziale** rechtzeitig **erkennen**, auf die **richtige Einstellung** kommt es an (**Eigenverantwortung**), **individuelle Beiträge** für „sicheres Arbeiten“ und zum Schutz der eigenen Gesundheit), **Handlungs- und Verfahrensweisen in „Notfällen“** (Was tue ich, wenn?) , **Rechts- und Versicherungsfragen**, **Praxisfälle**, **Betriebsbesichtigungen** u.a.m.

#### Seminar - 2,5 Tage |

##### **Ergonomie am Arbeitsplatz**

Darum geht es: **Grundlagen der Ergonomie** (Beleuchtung, Arbeitsplatzgestaltung etc.), **ergonomisch Arbeiten** (Was bedeutet das und welche **individuellen Anforderungen** ergeben sich daraus?), **gesundheitliche Belastungen** (woher sie kommen und was man dagegen tun kann), **Situative Maßnahmen** bei Ermüdung, Verspannungen (arbeitsplatzbezogenes **Bewegungstraining**) etc., **therapeutische Anwendungen** erleben/ausprobieren u.a.m.

### Führungskräfte aller Ebenen und Bereiche, Arbeitsmediziner, Verantwortliche für Arbeitssicherheit

#### Seminar - 2,5 Tage |

##### **Hilfe zur Selbsthilfe - Lebens- und Arbeitsstil (Gesundheitscoaching)**

Darum geht es: **Anforderungen** an ein Gesundheitscoaching (**Hilfe zur Selbsthilfe** bei Problemstellungen), **Handlungsfelder:** Förderung des **Gesundheitsbewusstseins** der **Beschäftigten** (Sensibilisierung für Gesundheitsorientierung bei Lebens- und Arbeitsstil), individuelle **Unterstützung durch maßgeschneidertes Coaching**, Aufzeigen **aktiver Gesundheitsvorsorge** (Belastungssymptomen vorbeugen, gesundheitliche Krisen bewältigen) u.a.m.



BUSINESS HEALTH CAMPUS · WITTELSBACHERSTR. 15 · D-83435 BAD REICHENHALL  
TEL +49 8651 606-102 | FAX +49 8651 606-104  
bhc@bad-reichenhall.de - www.business-health-campus.de

DURCH ANDERS MACHEN DAS BESONDERE ERREICHEN

## **Führungskräfte, Auszubildende, Mitarbeiter/innen, Personalräte, Betriebsräte**

Seminar - 2,5 Tage |

### **Keine Macht den Drogen**

Darum geht es: **Drogen und ihre Wirkungen**, Analyse der **Ursachen für Drogenkonsum**, **Suchtprävention am Arbeitsplatz** (**Vermeidung von Suchtmitteln** im Betrieb, **Früherkennung von Suchtgefährdung**), Möglichkeiten der **Hilfestellung für Suchtgefährdete und Suchtkranke**, **richtiges Verhalten im Anlassfall** (**Umgang mit** von einer Suchterkrankung **Betroffenen**, **Empfehlungen** von Behandlungsmöglichkeiten), Entwicklung **Leitfaden für die „Suchtprävention am Arbeitsplatz“** (Konzeption geeigneter Maßnahmen und deren Durchführung) u.a.m.



## DER EINZELNE UND SEINE GESUNDHEIT (GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN, VERHALTEN)

### DARUM GEHT ES

- Gesundheitsbewusst leben (Einstellung und Verhalten)
- Vorbeugen ist besser als heilen (gesundheitsfördernde Maßnahmen/Prävention)
- Mit persönlichen Krisen fertig werden

### ZIELGRUPPEN

- Manager - Führungskräfte
- Auszubildende
- Mitarbeiter/innen aller Bereiche
- „Jedermann“

### ZIELGRUPPEN UND THEMEN

#### Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

Führungskräfte, Mitarbeiter/innen aller Bereiche - Jedermann

#### Ich lasse es gar nicht erst so weit kommen...

(Vorsorge und Prävention)

Seminar - 3 Tage |

#### Meine Gesundheit ist mir wichtig (gesundheitsbewusst leben)

Workshop - 3 Tage |

#### Mit persönlichen Krisen fertig werden

Führungskräfte, Mitarbeiter/innen aller Bereiche - Jedermann

#### Stress besiegen anstelle darunter leiden

Seminar - 3 Tage |

Manager, Führungskräfte, jeder Betroffene

#### Ich fühle mich ausgebrannt - Was tun? („Burnout“)

Seminar - 2,5 Tage |

### FLANKIERENDE MASSNAHMEN

**Vorträge zu aktuellen Gesundheitsthemen** bei allen Veranstaltungen entweder während einer Maßnahme oder als Ergänzung zu der besuchten Veranstaltung.

**Individuelles Coaching:** Für Frage- oder Problemstellungen, die Sie persönlich bewegen, stehen Fachleute (Mediziner und/oder Therapeuten) für individuelle und vertrauliche Coaching-Gespräche zur Verfügung.



## KURZBESCHREIBUNGEN

### Vorbeugen ist besser als heilen (Prävention)

#### Führungskräfte, Mitarbeiter/innen aller Bereiche - Jedermann

##### Seminar - 3 Tage |

##### **Meine Gesundheit ist mir wichtig (gesundheitsbewusst leben)**

Darum geht es: **Gesundheitsorientierung** von **Lebens- und Arbeitsstil** (das Leben gesund und erfüllend gestalten, eine **Balance zwischen Arbeit und Beruf** finden, Sensibilisierung für **gesundheitsbeeinflussende Faktoren** (Risiken minimieren), **herausfordernde Situationen** (im Beruf und privat) **nachhaltig bewältigen**, durch die **innere Kraft der Motivation** **Gefühlszustände**, wie Niedergeschlagenheit, Versagensängste oder Einsamkeit „**umwandeln**“ in Gelassenheit, Fröhlichkeit und Lebensfreude u.a.m.

##### Workshop - 3 Tage |

##### **Ich lasse es gar nicht erst so weit kommen**

Darum geht es: **Bewegung und Sport, Erholung und Entspannung, richtige Ernährung, Stressbewältigung, Lebensbalance** als **wesentliche Elemente individueller Vorsorge und Prävention erkennen und aktiv erleben** (praktische **Anwendung gesundheitsfördernder Maßnahmen in Health- und Wellnesseinrichtungen**), individuelle **Programme für den Transfer in das Alltagsleben** u.a.m.

### Mit persönlichen Krisen fertig werden

#### Führungskräfte, Mitarbeiter/innen aller Bereiche - Jedermann



##### Seminar - 3 Tage |

##### **Stress besiegen anstelle darunter leiden**

Darum geht es: **Stresssymptome** und deren **Ursachen, äußere** (Umfeld) **und innere Auslöser** (sich hineinsteigern) **Stress in schwierigen** (Arbeits-) **Situationen abbauen** bzw. **vermeiden, Voraussetzungen** und **Vorgehensweisen** bei der Stressbewältigung, **positiver Umgang mit sich selbst** (innere Ruhe erlangen und bewahren) u.a.m.



## Manager, Führungskräfte, jeder Betroffene

### Workshop - 2,5 Tage |

#### Ich fühle mich ausgebrannt - Was tun? („Burnout“)

Darum geht es: **Was ist Burnout?** (geistige, körperliche und seelische Erschöpfungszustände), **Wie äußert sich Burnout?** (Symptome), **Was sind „Anzeichen dafür?** (Signale), **Wie sieht es bei Ihnen aus?** (Stress/ Burnout-Test), **Wo liegen die Ursachen?** (**äußere Einflüsse:** berufliche Anforderungen etc., **innere Faktoren:** Perfektionsismus, Ehrgeiz, Helfersyndrom etc.), **Vermeidungs- und Bewältigungsstrategien entwickeln** und deren **Umsetzung** in den Health- und Wellnessseinrichtungen **erproben** u.a.m.