

„Es gibt 1.000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit ...“

[Arthur Schopenhauer]

... weitere Seminare und Kurse

- > Fit for job – Gesundheitsseminar für Führungskräfte
- > AOK-Gesundheitstage
- > Entspannungstraining
- > Rückentraining
- > Fit im Büro
- > Fitmix
- > Aerobic
- > Nordic Walking
- > Gesunde Fitmacher für unterwegs (Ernährung)
- > Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht (Ernährung)

Ihr persönlicher Ansprechpartner:



Klaus Hage [Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement]

Telefon 07141 136 - 336

Telefax 07141 136 - 320

E-Mail Klaus.Hage@bw.aok.de

WEITERE INFOS www.aok-bw.de/lbr

Die AOK tut mehr.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



AOK-SERVICE GESUNDE UNTERNEHMEN



Seriensieger!
7 x ausgezeichnet für
guten Service: Ihre AOK
Baden-Württemberg.

Die AOK tut mehr.



WIR MACHEN „GESUNDHEIT“ ERLEBBAR



Unsere Arbeitswelt unterliegt tiefgreifenden und mitunter sehr dynamischen Veränderungen, die Auswirkungen auf die Unternehmen und die Gesundheit ihrer Beschäftigten haben. Nicht immer gehen Veränderungsprozesse spurlos an den Beschäftigten vorüber. Häufig sind erhöhte Stressbelastungen und andere gesundheitliche Beeinträchtigungen die Folge.

Parallel dazu erlebt unsere Gesellschaft einen demografischen Wandel, der Unternehmen in weiteren Bereichen fordert: einerseits gilt es, sich langjähriges Expertenwissen von nunmehr älteren Beschäftigten zu sichern, andererseits muss die Nachwuchsförderung strategisch geplant werden.

Vor diesem ambivalenten Hintergrund erkennen zunehmend mehr Unternehmen die Chancen und Möglichkeiten eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Denn nur mit gesunden Mitarbeitern und gesunden Rahmenbedingungen lassen sich langfristig auch Personal, Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit sichern.

Schon seit mehr als 15 Jahren ist die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements aktiv. Qualifizierte Experten der AOK unterstützen, beraten und begleiten interessierte Unternehmen bei allen Fragen zur Einführung und zu den Inhalten eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Mit ihrem umfangreichen Fachwissen zu unterschiedlichsten Themenfeldern sind sie die richtigen Ansprechpartner für mehr Gesundheit im Betrieb.

Coca-Cola Erfrischungsgetränke

Christian Kleiner [Personalleiter der Coca Cola Erfrischungsgetränke AG]

„Gesund und bewusst leben – das wird für unsere Gesellschaft heutzutage immer wichtiger. Als großer deutscher Getränkehersteller betrachten wir es als unsere Aufgabe, eine gesunde Lebensweise zu fördern und damit Verantwortung für unsere Gesellschaft zu übernehmen. Mit einem breiten Angebot an Erfrischungsgetränken mit und ohne Zucker, Säften, Schorlen und Mineral- und Tafelwässern stellen wir alkoholfreie Getränke als wichtige Basis einer gesunden Lebensweise her. Dazu gehört neben der transparenten Produktinformation auch die unternehmerische Verantwortung in Marketing und Verkauf. Zusätzlich engagieren wir uns in der Gesundheitsförderung für unsere Mitarbeiter: Dies geschieht einerseits durch Programme zur Bewegungsförderung, andererseits durch die Schulung ‘Gesundes Führen’, bei der die Führungsebene lernt, das Thema Gesundheit nachhaltig bei allen Mitarbeitern zu verankern.“



Werner Spec [Oberbürgermeister der Stadt Ludwigsburg]

„Betriebliches Gesundheitsmanagement hat einen hohen Stellenwert in unserer Verwaltung. Mit verschiedensten Angeboten wollen wir aktiv die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern und erhalten. Als wichtiger Partner unterstützt uns die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr seit Jahren bei dieser Aufgabe.“



KÄRCHER

Rüdiger Bechstein [Leiter Bereich Personal der Alfred Kärcher GmbH & Co. KG]

„Das Betriebliche Gesundheitsmanagement hat bei Kärcher strategische Bedeutung. Seit vielen Jahren fördern wir durch zahlreiche Maßnahmen das Gesundheitsbewusstsein unserer Mitarbeiter. Die AOK unterstützt uns dabei tatkräftig.“



AUCH DAS UNTERNEHMEN IST GEFORDERT



Unsere jahrelangen Erfahrungen mit verschiedenen Unternehmen und Branchen zeigen, dass Interventionen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vor allem dann erfolgreich sind, wenn:

- > die Unternehmensleitung den Prozess aktiv unterstützt,
- > strategische Ziele definiert werden,
- > Personalressourcen bereitgestellt werden,
- > transparentes Vorgehen sichergestellt ist,
- > das Erfahrungswissen der Beschäftigten in den Prozess eingebunden wird,
- > Unternehmensleitung und Arbeitnehmervertretung gut kooperieren,
- > das Angebot ganzheitlich orientiert ist,
- > der Prozess durch ein Steuerungsgremium aus Betriebsvertretern, Experten der AOK und ggf. externen Vertretern begleitet wird,
- > ein entsprechendes Budget vorhanden ist.

Lassen Sie uns gemeinsam das Thema „Gesundheit“ in Ihrem Unternehmen erlebbar machen. Erfahren Sie mehr auf den folgenden Seiten.

Wichtig: Alle betriebsspezifischen Daten werden von der AOK vertraulich behandelt!



DIE ERSTEN SCHRITTE

Allgemeiner Gesundheitsbericht

Diese differenzierte Krankenstandsanalyse beleuchtet das betriebliche Krankheitsgeschehen nach verschiedenen Parametern (Alter und Geschlecht, Kurzeiterkrankungen, Krankheitsarten etc.) und ermöglicht so die Identifizierung von betriebsinternen Belastungsschwerpunkten.

Abteilungsbezogener Gesundheitsbericht

Dieses Analyseinstrument eignet sich insbesondere für größere Unternehmen (mehr als ca. 300 AOK-versicherte Mitarbeiter/-innen) und liefert für vom Unternehmen definierbare Bereiche (maximal 99 verschiedene Abteilungen mit jeweils mindestens ca. 50 Mitarbeiter/-innen) eine differenzierte Krankenstandsanalyse.

Arbeitssituationsanalyse

Mit der Arbeitssituationsanalyse soll die Beurteilung der jeweiligen Arbeitssituation durch die subjektive Wahrnehmung der Mitarbeiter erfasst werden.

Mitarbeiter einer Hierarchieebene erhalten in einem moderierten Rahmen die Möglichkeit, sich zu den Themen Veränderungen, Arbeitssituation und Verbesserungsmöglichkeit zu äußern. Mittels eines Interviewleitfadens werden vor allem die Themen Arbeitsumgebung, Tätigkeit, Gruppen-/Betriebsklima, Organisation und Führungsverhalten behandelt.

Die Arbeitssituationsanalyse ist somit eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Analyseinstrumenten.

TEILNEHMER	8 – 12 Mitarbeiter einer Hierarchieebene
DAUER	ca. 3 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Sportpädagogen o. ä.)
KOSTEN	400 €

UNSERE SCHWERPUNKTE – AUSGEWÄHLTE SEMINARE



VORTRAG **Führungskultur und Mitarbeitergesundheit**

Inhalte:

- > Welcher Zusammenhang besteht zwischen Führungsverhalten und psychischen/ physischen Belastungen der Beschäftigten?
- > Welche Auswirkungen haben arbeitsbedingte Belastungen auf die Arbeitszufriedenheit, das Commitment und die Fehlzeitenquote?
- > Wie schätzen Führungskräfte ihren Einfluss auf das psychische/ physische Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter ein?
- > Wie kann man Führungskräfte für ihre Rolle als „Gesundheitsförderer“ sensibilisieren?
- > Auf welche psychischen/ physischen Belastungsfaktoren kann die Führungskraft Einfluss nehmen?
- > Was heißt „gutes und gesundheitsgerechtes“ Führungsverhalten und kann man Führung lernen?
- > Warum gute Führung auch „gute Mitarbeiter“ braucht.

TEILNEHMER	Führungskräfte, Personalentwickler, Mitarbeiter
DAUER	jeweils 1 – 1,5 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Psychologen o. ä.)
KOSTEN	200 € – 250 €

„Man kann nicht nicht kommunizieren ...“

[Prof. Dr. Watzlawik]

VORTRAG **Work-Life-Balance – „Time out“ statt „Burn out“**

Inhalte:

- > Wie sieht die persönliche Work-Life-Balance aus?
- > Welche Selbstmanagement-Kompetenzen fördern Work-Life-Balance?
- > Wie können diese Kompetenzen entwickelt und ausgebaut werden?
- > Was können Unternehmen und Führungskräfte zur Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter beitragen?

TEILNEHMER	Führungskräfte, Personalentwickler, Mitarbeiter
DAUER	jeweils 1 – 1,5 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Psychologen o. ä.)
KOSTEN	200 € – 250 €

SEMINAR **Kommunikationstraining**

Kommunikation in jeder Form bestimmt unseren Alltag. Kommunikative Kompetenz ist eine Basisvoraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Beruf und für eine gute Beziehungsgestaltung. Dabei ist die Verständigung miteinander manchmal gar nicht so leicht. Viele Störfaktoren spielen eine Rolle. Was macht gelungene Kommunikation aus und wie kann sie erreicht werden? Dazu werden im Seminar Anregungen vermittelt.

Inhalte:

- > Metakommunikation: Warum es sich lohnt, über das Reden zu reden ...
- > Non-verbale Kommunikation – was Körpersprache auszudrücken vermag
- > Was der andere sagt und was wir davon verstehen
- > Wahrnehmung als Basis der Kommunikation
- > aktives Zuhören als Grundfähigkeit
- > Fragen: Möglichkeiten der Gesprächssteuerung
- > Konstruktives Feedback geben und annehmen
- > Gesprächsstörer und Gesprächsförderer

TEILNEHMER	8 – 14 Führungskräfte aller Ebenen
DAUER	Tagesseminar, 7 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Psychologen o. ä.)
KOSTEN	950 € – 1.150 €



SEMINAR **Gesunde Kommunikation – Fürsorgegespräche**

Die Kommunikation zwischen Führungskräften und Mitarbeitern gewinnt als eines der wichtigsten Führungsinstrumente in Unternehmen immer mehr an Bedeutung.

Im Rahmen der Gesundheitsfürsorge und zum Abbau von Fehlzeiten hat sich in diesem Kontext die sogenannte gesunde Kommunikation entwickelt. Das Seminar verfolgt unter anderem das Ziel, gute Kommunikation als positives Instrument darzustellen und zu trainieren. Ein sachgemäßer Einsatz soll helfen, Zufriedenheit bei Mitarbeitern und Führungskräften zu fördern, betriebsinterne Ursachen aufzudecken und Chancen einer messbaren Reduzierung von Fehlzeiten zu eröffnen.

Inhalte des Seminars sind beispielsweise der Zusammenhang von Führung und Fehlzeiten, allgemeine Fehlzeitenursachen, Gesprächsstile und -regeln sowie Rollenspiele.

TEILNEHMER	8 – 14 Führungskräfte aller Ebenen
DAUER	Tagesseminar, 7 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Psychologen o. ä.)
KOSTEN	950 € – 1.150 €

SEMINAR **Stressmanagement**

Ziel dieses Workshops ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Überblick über die Vielfalt der verschiedenen Stressbewältigungsstrategien zu ermöglichen. Dabei werden einerseits Maßnahmen der kurzfristigen Erleichterung demonstriert, die eingesetzt werden können, wenn die Stressreaktion bereits „in vollem Gange“ ist, andererseits werden Methoden der langfristigen Bewältigung vorgestellt, die dazu beitragen können, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress zu vergrößern.

Inhalte:

- > Was passiert im Körper bei einer Stressreaktion?
- > Wie verändern sich bestimmte Körpersysteme bei dauerhafter Einwirkung von Stressoren?
- > Gibt es „guten“ und „schlechten“ Stress?
- > Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Persönlichkeit und Stresserleben?
- > Wie beeinflusst das Denken die Stressempfindung?
- > Welche psychosozialen Faktoren spielen bei der Stressentstehung eine Rolle?
- > Was können Unternehmen und Führungskräfte zur Prävention von arbeitsbedingtem Stress beitragen?
- > Wie kann der Mitarbeiter arbeitsbedingtem Stress vorbeugen?
- > Individuelle Stressanalyse
- > Innere und äußere Ressourcen wahrnehmen
- > Einführung in spezifische Stressbewältigungsstrategien

TEILNEHMER	8 – 14 Führungskräfte aller Ebenen
DAUER	Tagesseminar, 7 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Psychologen o. ä.)
KOSTEN	950 € – 1.150 €

„Schneller Höher, Weiter“, die geflügelten Worte der Spitzenathleten gelten mittlerweile auch für Führungskräfte und Arbeitnehmer, die im Job und im Privatleben wahre Höchstleistungen zu vollbringen haben.

Der Balanceakt zwischen Leistungsfähigkeit und Erholung, effektivem Selbstmanagement und dem optimalen Umgang mit den persönlichen Ressourcen, ist in Zeiten großer Belastungen eine wesentliche Voraussetzung, um die Einsatzbereitschaft, Motivation und Lebensfreude dauerhaft zu erhalten.

SEMINAR **Teamentwicklung**

Teamarbeit ist heute in allen Bereichen gefragt: Ob in Beruf, Sport oder Ehrenamt – überall treffen Menschen aufeinander, die konstruktiv miteinander arbeiten sollen. Viele verbinden jedoch Teamarbeit mit unangenehmen Vorstellungen von endlos dauernden Sitzungen und sich im Kreis drehenden inhaltlichen Diskussionen. Sach- und Beziehungsebene werden häufig vermischt und somit Spannungen und Vorbehalte aufgebaut. Eine Gruppe von Menschen ist nicht automatisch ein High-Performance-Team! Die gewünschten Synergieeffekte innerhalb der Gruppe entstehen nur dann, wenn Fähigkeiten und Stärken der einzelnen Teammitglieder sinnvoll und ohne Reibungsverlust miteinander kombiniert werden.

Im Seminar werden folgende Inhalte in Theorie und Praxis thematisiert:

Inhalte:

- > Was macht die allseits geforderte Teamfähigkeit aus?
- > Welche gruppenspezifischen Prozesse gibt es in Teams?
- > Welche Rollen werden in Teams regelmäßig besetzt?
- > Wie entwickeln sich Teams?
- > Wie geht man in Teams mit Konflikten um?
- > Wie kann man mit lösungsorientierten Kommunikationstechniken die Kooperation im Team fördern?
- > Vorstellung praktischer Methoden zur positiven Gestaltung von Teamprozessen.
- > Übungen zur Wahrnehmung von Gruppenprozessen, zur eigenen Rolle in Gruppen.

TEILNEHMER	8 – 14 Führungskräfte aller Ebenen
DAUER	Tagesseminar, 7 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Psychologen o. ä.)
KOSTEN	950 € – 1.150 €

„Wenn ein Unternehmen ethische Werte schätzt, dann wird es auch finanzielle Werte schöpfen ...“

[Pater Anselm Grün]



SEMINAR **Nichtraucherseminar**

Schritt für Schritt, mit dem Rückhalt einer Gruppe und eines erfahrenen Therapeuten gelingt der Ausstieg aus der Nikotinfalle. Basierend auf einem lerntheoretischen Konzept soll durch systematisches Arbeiten ein aktives Wiedererlangen der Selbstkontrolle und eine Verhaltensänderung erreicht werden.

Inhalte des Programms sind unter anderem schriftliche Verpflichtungen, Fragebögen, Belohnungskarten, Verstärkermöglichkeiten positiven Verhaltens, persönliche Bewältigungsstrategien etc.

Eine Fülle an Bewegungs-, Ernährungs- und Stressbewältigungs-Tipps komplettieren das Angebot.

TEILNEHMER	8 – 15 Personen
DAUER	5 – 7 Einheiten à 1,5 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Sozialpädagogen o. ä.)
KOSTEN	950 €

SEMINAR **Der aktive Gesundheitstag für Ihr Unternehmen**

Ein Tag nur für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit. Praktische Übungen zur Stressbewältigung, Zeit zum Entspannen, ein Fitnessprogramm mit aktiver Bewegung und zahlreiche Informationen zum richtigen Training und zur richtigen Ernährung charakterisieren das Komplettprogramm aus Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die Teilnehmer erhalten dabei wertvolle Einblicke in verschiedene relevante Bereiche der Prävention und können so entscheiden, welche Strategie bzw. welche Kombination von Strategien für das eigene Gesundheitserleben am effektivsten ist.

TEILNEHMER	20 – 30 Personen
DAUER	Tagesseminar, 7 Stunden, inkl. Frühstück und Mittagessen
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Sportpädagogen o. ä.)
KOSTEN	ab 1.900 €

SEMINAR **Tagesseminar Entspannung**

Psychische und physische Anforderungen in Beruf und Freizeit fordern uns immer mehr. Zeit zum Abschalten bleibt kaum. Entsprechend reagieren Körper und Geist innerhalb kurzer Zeit auf hohe Anforderungen: Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und „Geistige Leere“ sind typische Symptome solcher Überlastungszustände.

In diesem Kurs werden den Teilnehmern verschiedene Formen der körperlichen und „seelischen“ Entspannung erlebbar gemacht sowie Möglichkeiten der eigenen Stressprävention und -bewältigung aufgezeigt.

Inhalte:

- > Autogenes Training
- > Progressive Muskelentspannung
- > Fantasiereise
- > Atementspannung
- > Meridiandehnung
- > Yoga

TEILNEHMER	8 – 14 Personen
DAUER	Tagesseminar, 7 Stunden
REFERENTEN	AOK-Fachkräfte (Diplom-Sportpädagogen o. ä.)
KOSTEN	650 €