



Ein Gewinn für alle

Betriebliche Gesundheitsförderung

Unterstützungs- und Beratungsangebote
für Ihr Unternehmen

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



Ein Gewinn für alle

Wer heute als Unternehmen im Wettbewerb bestehen will, braucht gesunde Mitarbeitende. Denn Gesundheit ist die Basis für Wohlbefinden, Motivation und Leistungsfähigkeit.

Globalisierung, demografischer Wandel und fortschreitende Digitalisierung: Unternehmen sehen sich in der heutigen Arbeitswelt mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert. Auf der einen Seite wachsen in der Arbeitswelt 4.0 mit ihrer Arbeitsverdichtung stetig Termin- und Leistungsdruck – auf der anderen Seite werden Belegschaften in Folge des Mangels an jungen Fachkräften immer älter.

Die physische und psychische Gesundheit der Mitarbeitenden wird damit immer mehr zum entscheidenden Faktor für den unternehmerischen Erfolg.

Dies kann mit einer nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) entscheidend beeinflusst werden. Hierbei werden Belastungsfaktoren

identifiziert, um diesen mit gezielten Maßnahmen entgegenzusteuern. So werden die Gesundheit der Beschäftigten, ihre Motivation und Lebensqualität gezielt gefördert. BGF verbessert das Betriebsklima und die Produktivität, auch Krankheits- und Fehltage lassen sich so langfristig senken. Darüber hinaus wird ein Unternehmen, das sich verantwortungsvoll für die Gesundheit seiner Mitarbeitenden engagiert, auch für Nachwuchskräfte als Arbeitgeber attraktiver.

Kurz gesagt:

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein Gewinn für alle – sowohl für Ihr Unternehmen als auch für Ihre Beschäftigten.

Betriebliche Gesundheit mit der AOK

Ob als präventive Maßnahme oder bei konkretem Bedarf: Die AOK bietet Ihnen für jeden Anlass das passende Angebot.

Wir stehen Ihnen als erfahrener Präventionspartner zur Seite und unterstützen Sie mit nachhaltigen Konzepten und praxiserprobten Methoden. Dabei nutzen wir die Erfahrung als erster Ansprechpartner für über 150.000 Firmenkunden aus unterschiedlichen Branchen und mit unterschiedlicher Größe. Mit diesem Wissen entwickeln wir ausgerichtet an den Bedarfen Ihres Betriebes gemeinsam mit Ihnen maßgeschneiderte Gesundheitslösungen für Ihr Unternehmen: von ersten praxisnahen Workshops und informativen Vorträgen bis hin zur Beratung beim Aufbau eines nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Beratung mit Qualität und Nähe

Betriebliche Gesundheitsförderung ist langfristig nur dann zielführend, wenn die Qualität der Maßnahmen gesichert und die Nachhaltigkeit gewährleistet ist. Deshalb steht für die AOK ein hohes Qualitätsniveau an erster Stelle. Alle Angebote entsprechen den strengen Kriterien des Leitfadens Prävention der gesetzlichen Krankenkassen und werden von qualifizierten Fachkräften durchgeführt. Diese begleiten Sie als feste Ansprechpersonen durch den gesamten Prozess der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Wir sind in jeder Region Niedersachsens für Sie vor Ort.

Angebote der AOK Niedersachsen

Alle
Leistungen
Ihrer AOK
sind für Sie
kostenfrei!

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Beratung und Begleitung beim Aufbau nachhaltiger Strukturen und Prozesse



Betriebspezifische Teilprojekte

zu Schwerpunktthemen



Branchenspezifische Angebote

zum Beispiel für die Pflege

Angebote für den leichten Einstieg

Praxisnahe Workshops,
Online-Seminare,
Fachvorträge und
Gesundheitstage



Ihr leichter Einstieg in die betriebliche Gesundheit

Um gerade kleinen und mittleren Unternehmen den Einstieg in die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zu erleichtern, bieten wir zu den verschiedenen Handlungsfeldern kompakte, praxisnahe Workshops, Online-Seminare, Fachvorträge und Gesundheitstage an.

Die kompakten Workshops vermitteln grundlegendes Wissen und erste Ansatzpunkte zur Verbesserung der eigenen und betrieblichen Gesundheitssituation. Das Erlernete kann durch Intensivangebote wie Kurse, Seminare oder Betriebsberatungen später vertieft werden. Die Veranstaltungen können im eigenen Unternehmen, in der AOK bei Ihnen vor Ort oder in digitaler Form stattfinden.

Auch Gesundheitstage im Betrieb eignen sich als besondere Aktion, um ein erstes Bewusstsein für das Thema Gesundheit im Betrieb zu wecken. Wir gestalten den Gesundheitstag nach Ihren Wünschen aus frei wählbaren Modulen zu verschiedenen Gesundheitsthemen.



Gesunde Ernährung



Bewegung und Ergonomie



Suchtprävention



Stressbewältigung



Führung und Kommunikation

Betriebsspezifische Teilprojekte zu Schwerpunktthemen

Für den Fall, dass sich schon früh Verbesserungspotentiale in einem bestimmten Handlungsfeld abzeichnen, entwickeln wir gern gemeinsam mit Ihnen ein Themenprojekt – betriebsindividuell zugeschnitten und mit überschaubarem Umfang.

Strukturiert nachhaltig – erfolgreich von BGF zu BGM

Viele Betriebe denken beim Thema Gesundheit schnell an Aktionen wie zum Beispiel einen Gesundheitstag. Ein guter Anfang – doch selten wird daraus eine nachhaltige Bewegung.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) setzt daher darauf, die Gesundheitsförderung systematisch anzugehen und sie in die betrieblichen Prozesse zu integrieren. Ziel ist es, Gesundheit auf allen Ebenen Teil der täglich gelebten Unternehmenskultur werden zu lassen und so einen nachhaltigen Erfolg zu erreichen.

Klare Verantwortungsstrukturen durch einen BGM-Steuerkreis

Grundvoraussetzung für ein systematisches Vorgehen ist der Aufbau von festen Zuständigkeiten und Prozessabläufen. Daher ist es unserer Erfahrung nach empfehlenswert, einen festen BGM-Steuerkreis zu initiieren: Dieser sollte alle wichtigen Ansprechpersonen Ihres Unternehmens zum Thema Gesundheit einbinden – im Idealfall auch eine Vertretung der Belegschaft. Der Steuerkreis definiert die Ziele des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und lenkt den kontinuierlichen Prozess, um diese zu erreichen. Dabei berät und begleitet die AOK Niedersachsen Sie gern von Beginn an.



Effektive Verzahnung präventiver Maßnahmen am Beispiel Stressbewältigung

**Belastungsfaktor
Zeitdruck**



Verhaltensprävention

- Zeitmanagement
- Selbstorganisation
- Kompetenz
- Ressourcennutzung



Verhältnisprävention

- Auftragsplanung
- Personaldecke
- Organisation
- Führung
- Kommunikation

In 4 Schritten zum Erfolg

Bei der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) hat sich ein systematisches Vorgehen in vier Schritten bewährt:

Prozesskreislauf Gesundheitsmanagement

Schritt 1: Analyse

Wir analysieren die aktuelle Gesundheitssituation Ihres Betriebes und identifizieren Handlungsfelder, in denen Verbesserungsbedarf besteht. Dabei werden auch Erwartungen und Ziele konkretisiert. Wir unterstützen Sie dabei z. B. mit folgenden Instrumenten:

- Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten
- Arbeitsplatzanalysen
- Befragung der Mitarbeitenden
- Analyse-Workshops, Gesundheitszirkel

Schritt 2: Maßnahmenplanung

Aus der Analyse wird eine Maßnahmenplanung abgeleitet. Sie hat das Ziel, Verhaltensprävention und Verhältnisprävention eng zu verzahnen, um den maximalen Erfolg zu erreichen. Wichtig ist es hierbei, Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte sowie Mitarbeitende aktiv in diese Prozesse einzubeziehen.

Schritt 3: Umsetzung

Unsere Fachkräfte setzen die geplanten Maßnahmen mit Ihnen um, zum Beispiel mit Trainings und Schulungen in den Bereichen:

- Bewegung und Ergonomie
- Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Führung und Kommunikation
- Suchtprävention
- Gesunde Ernährung

Schritt 4: Erfolgskontrolle

Wir unterstützen Sie dabei, ein effektives Kennzahlen- und Bewertungssystem aufzubauen, um den Erfolg der Maßnahmen zu kontrollieren und kontinuierlich weiter zu optimieren.



Gemeinsam zu mehr Gesundheit

Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch im Netzwerk KMU-Kompetenz, einem der größten Unternehmensnetzwerke in Deutschland.

Das Netzwerk richtet sich gezielt an kleine und mittlere Unternehmen (KMU), um diese besonders beim Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen zu unterstützen. Auch mit geringeren Ressourcen sind gute, praxiserprobte Gesundheitslösungen möglich. Im Rahmen von Netzwerkkonferenzen, Arbeitskreisen und Fachveranstaltungen bietet das Netzwerk vielfältige Möglichkeiten zum branchenübergreifenden Austausch.



Qualifizierung: Betrieblicher Gesundheitscoach

Geben Sie der Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb ein Gesicht. Mit der Qualifikation zum Betrieblichen Gesundheitscoach bieten wir im Rahmen eines nachhaltigen Gesundheitsprojektes die Möglichkeit, eine ausgewählte Person im Unternehmen besonders schulen zu lassen. Der Gesundheitscoach ist mit dem Prozess und den Instrumenten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements vertraut und kann als feste Ansprechperson den Aufbau und die Weiterentwicklung im eigenen Betrieb nachhaltig fördern. Wie alle Angebote Ihrer AOK in der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind die Qualifizierung und auch die Teilnahme am Netzwerk für Sie kostenfrei.



„Aus dem Austausch mit anderen Betrieben nehmen wir viele gute Ideen für die Praxis mit.“



Fangen Sie an – es lohnt sich!

- ✓ Fördern und erhalten Sie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Belegschaft – bis zur Rente
- ✓ Schaffen Sie ein ideales Umfeld für zufriedene und motivierte Mitarbeitende
- ✓ Senken Sie langfristig Krankheitstage
- ✓ Erhöhen Sie Ihre Wettbewerbsfähigkeit
- ✓ Steigern Sie Ihre Attraktivität als Arbeitgeber für Nachwuchs- und Fachkräfte

Sie interessieren sich für unser Angebot?

Qualität und Nähe in der Beratung sind uns wichtig.
Wir beraten Sie gerne persönlich.

Sprechen Sie uns an.

**AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.**

Unternehmensbereich BGM

Herrenstraße 9
30159 Hannover

Telefon:

0511 1676 - 16188
0441 93641 - 16187



aok.de/arbeitgeber/nds/angebot.bgm@nds.aok.de