ADG

Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement

Buchungsnummer
ST0122-200

Diese Veranstaltung richtet sich an:
VorständInnen, PersonalleiterInnen und SpezialistInnen im Bereich Personalmanagement, Führungskräfte

Erleben Sie das Themenfeld BGM auf unserem Forum mit all seinen unterschiedlichen Facetten und Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie individuelle Aspekte in Ihrer

Organisation mit Partnern aus dem genossenschaftlichen Verbund umsetzen können und damit sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Zufriedenheit und Motivation der MitarbeiterInnen stärken.

Veranstaltungsart
Forum/Tagung
Dauer (in Tagen)
2
Termin
07.06.2022 - 08.06.2022
Zu erreichender Abschluss
Zertifikat

Preis
1.065,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden"iteren Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

BGM – mehr als nur drei Buchstaben:

Rückenschule, Gesundheitstag, Gefährdungsbeurteilung: Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern wollen, sollten ihr BGM über die Standardangebote hinaus aufbauen. Zentrales Ziel ist, die Arbeit gesundheitsförderlich"stalten und die Mitarbeiter"nem gesundheitsbewussten Verhalten"fähigen. Im Fokus stehen dabei die Belastungsreduktion und Ressourcenstärkung der Beschäftigten sowie präventive Maßnahmen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit durch geeignete gesundheitsorientiere Maßnahmen auf allen Ebenen.

Hinweise:

- Dresscode: Sportiv
- Bei Interesse"dividuellen MindBodyScan bringen Sie bitte den mit der Einladung versendeten Fragebogen ausgefüllt zur Veranstaltung mit. Bitte beachten Sie, dass die Einheiten für den MindBodyScan limitiert sind.

Inhalte

Tag 1

08:30 Uhr: Eröffnung & Begrüßung

9:00 Uhr: Keynote – Der Mensch im Zeitalter 4.0 - Emotional, Physisch, Geistig

10:30-10:50 Uhr: Pause

10:50 Uhr: Psychische Gefährdungsanalyse: Bedeutung, Ablauf, Förderung

12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause

13:00 Uhr: Start der parallelen Sequenzen (bitte 3 aus 4 wählen):

1) Use" lose it – Eine starke Muskulatur als Basis für dauerhafte berufliche Höchstleistungen

- Was Sie bei langer Schreibtischarbeit präventiv gegen Rücken- oder Nackenschmerzen tun können und wie Sie Ihre Bandscheiben entlasten
- Übungen für Zwischendurch: Aktive Pausen im Büro oder"r Pause
- Ausgewählte Dehnungstechniken und wie, wann und wozu sie eingesetzt werden
- 7-Minuten-Workouts für mehr Power im Alltag

2) Du bist, was"st: Wie Ernährung und Psyche sich gegenseitig beeinflussen

- Neuromikrobiotik: Die Hirn-Darm-Achse
- Ersatz statt Verzicht
- Praktische Empfehlungen für den Alltag

3) Von A wie Autogenes Training bis Y wie Yoga: Mentale Fitness durch Entspannungstechniken im Alltag,

- Entspannung „mal eben schnell“ ist möglich, aber wie?
- Konkrete alltagstaugliche Techniken aus verschiedenen Entspannungsmethoden für mehr Ruhe und Gelassenheit"ressigen Situationen

4) Resilienz: Gesundes Arbeiten für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit

- Life-Hacks zur Stärkung der individuellen Resilienzförderung
- Resiliente Teams: Gestaltung der Führung und Zusammenarbeit

19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen mit Impulsvortrag

Tag 2

08:45 Uhr: Eröffnung

9:00 Uhr: Gesundes Führen

- Zusammenhang zwischen "Arbeit 4.0", Führung und Gesundheit
- Handlungsfelder,"sund und ressourcenstärkend"ühren
- Die Führungskraft als Gesundheits-Coach
- Konstruktiver Umgang mit Krisen und Konflikten

10:30-11:00 Uhr: Pause

11:00 Uhr: Burnout und psychische Störungen – Prävention und Handlungsoptionen

- Verursachung von psychischen Störungen und Frühwarnanzeichen
- ICD 11 – Burnout als offizielles Syndrom von Stress am Arbeitsplatz
- Typische Symptome von Burnout
- Tipps und Handlungsoptionen

12:30 Uhr: Abschluss des Tages

Paralleles Begleitangebot während der beiden Tage:

Beratungsstände der R+V BKK und der HumanProtect Consulting GmbH

- Beratung durch die R+V BKK
- BodyMindScan
- Individuelle Resilienzgespräche

Individueller MindBodyScan pro TeilnehmerIn (ca. 90 Minuten/Teilnehmer inkl. Auswertung)

In einem Testverfahren mit 23 verschiedenen Messungen und evaluierten Tests erhält jede/jeder TeilnehmerIn eine Rückmeldung zum körperlichen und mentalen Gesundheitszustand. Aus den Fachrichtungen Sportmedizin, Trainings- und Ernährungswissenschaft, sowie der Psychologie werden Referenzwerte genutzt,"n individuellen Energielevel"stimmen. Das offene Auseinandersetzen mit der eigenen tatsächlichen Gesundheitsreserve führt dabei"öglichen Richtungswechseln.

- Mentale Gesundheit / mentale Stressbelastung
- Rücken- und Gelenkgesundheit
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Ernährungsverhalten
- Regenerations- und Erholungsfähigkeit
- Inklusive Messung, Interpretation, Zielklärung und Expertenempfehlung

Nutzen

- Sie erhalten wichtige Informationen über die zentralen Aspekte von BGM und den gesetzlichen Verpflichtungen.
- Sie erleben in Workshops einzelne Bestandteile von BGM.
- Sie bekommen Impulse für die Gestaltung von BGM-Maßnahmen in Ihrem Hause.
- Sie lernen die Kooperationspartner aus dem Verbund kennen und wissen welche Fördermöglichkeiten und Bezuschussungen Sie erhalten können.
- Mit der Durchführung von BGM-Maßnahmen erhöhen Sie die Zufriedenheit und Motivation der MitarbeiterInnen.

Dozenten

Rena Blindell, Contura Consulting

Karin Clemens, HumanProtect Consulting GmbH

Rainer Goldelius, R+V BKK

Oliver Kleine, Volksbank Beckum-Lippstadt eG

Almut Krüger, vital &fit

Tiara Mengel, selbst. Diätassistentin

Michael Romeis, ADG