

Gesunde Anreize

Impulsmaßnahme Gesundheitstag

Daniela Himmelreich, Stephan Teuber

April 2005

Gesundheit heute

Arbeitgeber müssen sich mit dem Thema „Betriebsgesundheit“ ganz neu auseinandersetzen. Dafür gibt es gute Gründe: eine alternde Gesellschaft mit steigender Lebensarbeitszeit, die Notwendigkeit für Arbeitgeber, im Wettbewerb um qualifizierte Führungskräfte zu bestehen, sowie ein Anstieg psychischer Erkrankungen. Faktoren wie die ständige Erreichbarkeit von Mitarbeitern via EMail und Mobiltelefon, komplexere Aufgaben, zunehmende Mobilität, drohende Arbeitslosigkeit, Überstunden sowie Konkurrenz- und Innovationsdruck fordern ihren Preis. Kurzum „waren die Anforderungen an den einzelnen Arbeitnehmer noch nie so hoch wie heute“ (Mühlhausen: Megamarkt Gesundheit). Dies alles führt zu einem erhöhten subjektiven Belastungsgefühl, körperlichen und psychosozialen Beschwerden. Dieser Zustand spiegelt sich jedoch nicht notwendigerweise in hohen Fehlzeiten wieder, da viele Menschen aus Angst vor drohender Arbeitslosigkeit trotz gesundheitlicher Einschränkungen zur Arbeit gehen. Immer mehr Menschen sind sich bereits der Tatsache bewusst, dass sie den alltäglichen Herausforderungen nur in einem „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ (WHO Definition für Gesundheit) begegnen können. Die steigenden Umsätze im gesundheitsorientierten Fitness- und Wellnessmarkt zeigen: Walking, Jogging, Yoga, der Besuch im Fitnessstudio, eine gesunde Ernährung, Massagen und vieles mehr hat – trotz knapper zeitlicher und finanzieller Ressourcen – bereits Platz im Alltag vieler Menschen.

Impuls Gesundheitstag

Arbeitgeber, die ein originäres Interesse an einer gesunden Mitarbeiterschaft haben, können mit der Impulsmaßnahme „Gesundheitstag“ die ganze Belegschaft ansprechen und für das Thema Gesundheit begeistern. Dabei kann es nicht darum gehen,

Ziele Gesundheitstag

- Information und Erhöhung der Gesundheitskompetenz
- Sensibilisierung und Anregung
- Spaß
- Anreiz und Motivation
- Teamentwicklung
- Auftaktveranstaltung zu einem weiterführenden Gesundheitsprojekt im Unternehmen

dass die Verantwortung für das persönliche Wohlbefinden vom Arbeitgeber übernommen wird. Vielmehr setzen die Arbeitgeber auf den Anregungs- und Aktivierungseffekt eines solchen Events, das sowohl im Unternehmen als auch in Sportanlagen oder Wellness Hotels durchgeführt werden kann.



Gesundheitstag bei Bosch

Das Programm ist an die Belastungsfaktoren im Unternehmen angepasst und reicht vom persönlichen Gesundheitscheck über Informationen zu gesunder Ernährung und Office-Fitness bis hin zu Informationen zur Stressreduzierung. Praktische Übungen und theoretische Beiträge halten sich die Waage, so dass die Teilnehmer immer wieder die Möglichkeit haben, Übungen auszuprobieren und persönliche Ansatzpunkte für einen gesünderen Alltag zu entdecken.

Mehr Gesundheit = wenig Aufwand?

Typische Reaktion im Verlauf eines Gesundheitstages ist der Satz: **Wie – so einfach ist das?** Eigenverantwortung und präventives gesundes Handeln verbinden die Teilnehmer zunächst häufig mit einem hohen zeitlichen und organisatorischen Aufwand. Die Erkenntnis, dass auch mal ganz nebenbei – in ein paar Minuten – etwas für Stressabbau, Entspannung und körperliches Wohlbefinden getan werden kann, ist für viele neu.

Gesundheitstag und Gesundheitsprojekt

Ein Gesundheitstag ist der ideale Auftakt zu einem Gesundheitsprojekt im Unternehmen. Durch seine lockere, entspannte Atmosphäre sorgt ein Gesundheitstag für einen differenzierten Zugang zum Themenkomplex Gesundheit – Krankheit – Fehlzeiten. Dies ermöglicht eine konstruktive Zusammenarbeit aller am Projekt beteiligten betrieblichen Gruppierungen und Personen. Die Loquenz Unternehmensberatung GmbH bietet Gesundheitstage an. Verschiedene Zielgruppen wie beispielsweise Führungskräfte, Auszubildende oder gewerbliche Mitarbeiter werden mit speziellen Konzepten angesprochen.

Daniela Himmelreich und Stephan Teuber

Informationen und Kontakt

Sie interessieren sich dafür? Gerne klären wir mit Ihnen Ihr konkretes Anliegen und erstellen ein passgenaues und ausführliches Angebot für Ihre Situation. Sie erreichen Stephan Teuber und Daniela Himmelreich unter Tel. 07 11 – 7 58 57 78 70 oder per E-Mail:

stephan.teuber@loquenz.de und daniela.himmelreich@loquenz.de.

Zu den Autoren



Stephan Teuber ist Dipl. Sportpädagoge, Dipl. Theologe, Ausbildung als NLP-Lehrtrainer (DVNLP), Systemischer Supervisor (SG) und Organisationsberater, Unternehmensberater (CMC/BDU) und Vorsitzender im Fachverband Personalmanagement im Bundesverband Deutscher Unternehmensberater e.V. Tätig als Unternehmensberater und Coach. Fachbuchautor.

Motto: "Auch ungewohnte Lösungen lösen."



Daniela Himmelreich, Diplom-Sozialwirtin, Senior-Consultant, Trainerin und Coach. Tätigkeitsschwerpunkte: Fehlzeiten- und Gesundheitsmanagement, Führungskräfteentwicklung, Mitarbeiterbefragungen, Einführung von Teamarbeit, Cultural Change, Change Management