



Das ganze Unternehmen in bester Verfassung.

**Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der gesundwerker eG
– ein individueller Lösungsansatz für Unternehmen**



Wir bringen Gesundheit in Ihr Unternehmen.

gesundwerker eG – die Tochtergesellschaft der SDK und Ihr Experte für individuelle Lösungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Gesunde Mitarbeiter sind der entscheidende Erfolgsfaktor von morgen. Dabei spielen Werte wie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Motivation, Zufriedenheit und Mitarbeiterbindung in Zukunft eine entscheidende Rolle im Wettbewerb. Viele Branchen spüren den Mangel an Fachkräften schon seit Jahren. Und er wird sich verstärken. Die demografische Entwicklung führt immer mehr dazu, dass das Ringen um Mitarbeiter härter wird. Unternehmen suchen nach Lösungen – wir unterstützen sie dabei.

Individuelle und persönliche Beratung

Die „gesundwerker eG“ ist als eingetragene Genossenschaft seit 2013 am Markt aktiv. Seit dieser Zeit wurden deutschlandweit über 120 Sensibilisierungsmaßnahmen in Form von individuellen Gesundheitstagen und zahlreiche gesundheitsfördernde Maßnahmen mit über 5.000 Personen durchgeführt. Das Besondere des Konzepts ist der ganzheitliche Ansatz und die umfangreiche Kommunikation. Jeder der über 5.000 Menschen ist individuell angesprochen und hinsichtlich seiner persönlichen Gesundheit sensibilisiert worden.

Gesundheitsförderung als Bottom-up-Ansatz und im Baukastenprinzip

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich aus einer großen Bandbreite an unterschiedlichen Gesundheitstagen und ergänzenden Modulen genau das Passende für Sie und Ihre Mitarbeiter auszusuchen. Dabei verfolgen wir einen Bottom-up-Ansatz. Von Beginn an werden alle Mitarbeiter einbezogen und somit können die gesundheitsfördernden Maßnahmen bedarfsorientiert und zielgerichtet angeboten werden. Das Positive daran: Die Führungskräfte sind von Anfang an aktiv in die Entwicklung des Gesundheitsförderungsprozess eingebunden. Gerne beraten wir Sie hierbei und stimmen unsere Lösungen ganz individuell auf Ihre Situation ab.

Was wir in Ihrem Unternehmen alles machen können. Unsere Leistungen im Überblick:

- Situationsanalyse durch einen Gesundheitstag (Zeitaufwand pro Mitarbeiter: ca. 30 Minuten)
- Individuelle Beratung der Mitarbeiter in 1:1-Situationen durch Experten für Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Persönliche und langfristige Erfolgskontrolle, unter anderem durch einen Gesundheitspass
- Schulung von Gesundheitsbeauftragten als interne Ansprechpartner im Unternehmen
- Optional: einfache Analyse-Tools zum aktuellen BGM-Status im Unternehmen und zur Erfolgskontrolle der BGF-Maßnahmen
- Begleitende Kommunikationspakete
- Weiterführende Beratung und Module im Rahmen eines Gesamtkonzepts

Unser Konzept im Überblick.

So einfach geht mit uns Gesundheit.





Ein gesunder Weg.

Der Ablauf unseres BGM-Konzepts.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist im Vergleich zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ein langfristig angelegtes Instrument, das nicht nur Einzelmaßnahmen umfasst. BGF-Maßnahmen sind ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit, aber es gehört eben noch ein wenig mehr dazu. Deshalb kommen wir nur mit ausgebildeten Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungsexperten zu Ihnen und erarbeiten in einem persönlichen Beratungsgespräch ein individuelles Konzept. Das minimiert für Sie das Risiko und gewährleistet, dass die Maßnahmen auch umgesetzt werden. Der Ablauf gliedert sich dabei immer in einen einfachen Prozess:



Betriebliches Gesundheitsmanagement nach dem „08/15-Schema“ funktioniert nur selten. Im persönlichen Gespräch mit unseren Firmenkunden stellen wir unser Konzept vor und besprechen die möglichen Vorgehensweisen – je nach Situation und Bedarf. Auf Basis des Ist-Zustandes bieten wir Ihnen verschiedene Module zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung an, die als komplettes BGM-Konzept oder auch als Einzelmaßnahmen funktionieren.



Zur Analyse der Situation des Unternehmens und zur Erfolgskontrolle des BGM bieten wir optional folgende Instrumente an:

BGM-Check

Mittels einer Befragung des Arbeitgebers ermitteln wir den individuellen Status quo des Unternehmens im Bereich BGM. Anhand harter und weicher Kennzahlen bewerten wir Ihre Aktivitäten und zeigen Ihnen auf, wo für Sie noch Handlungsbedarf besteht.

Vorfeld- und Nachfeldbefragungen

Anhand von Online-Befragungen können alle Mitarbeiter aktiv in das BGM einbezogen werden. Unter anderem werden die subjektive Gesundheitskompetenz sowie die Zufriedenheit der Mitarbeiter in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Arbeit abgefragt. Zudem können sie ihre Erwartungen an den Gesundheitstag formulieren. Im Nachfeld bewerten die Mitarbeiter anhand von Qualitätsindikatoren, wie die vom Arbeitgeber ergriffenen Maßnahmen ankommen. Um maßgeschneiderte Lösungen zu finden, wird das Interesse an weiteren Gesundheitsangeboten erfragt.



Anonymisierte Firmenauswertung der Messungen

Die Messergebnisse der Stationen werden anonymisiert erfasst und geben Aufschluss über die gesundheitliche Verfassung der Gesamtbelegschaft. Als optimale Ergänzung zur Online-Befragung bietet diese objektive Auswertung die Grundlage für das Angebot für weitere bedarfsspezifische Maßnahmen. Der Datenschutz ist gewährleistet.

Sensibilisierung
der Mitarbeiter

Der Gesundheitstag legt den Grundstein, um das Thema BGM dauerhaft im Unternehmen zu verankern. Durch begleitende Medien sorgen wir dafür, dass das auch so bleibt. Unsere Kommunikationspakete bieten Ihnen eine umfangreiche Unterstützung bei der Vorbereitung, Durchführung sowie der internen Kommunikation des Gesundheitstages und der BGF-Maßnahmen. Dazu stellen wir Ihnen zusätzlich Materialien wie Plakate und eine CD mit einem Informationsfilm zur Verfügung.

Nachhaltigkeit

Durch die Einführung eines BGM sollen die Maßnahmen gezielt an den Bedürfnissen der Menschen ausgerichtet und professionelle Strukturen geschaffen werden. Gesundheitsmanagement soll Vertrauen aufbauen und die Zufriedenheit der Mitarbeiter erhöhen, damit das Unternehmen gesunde und motivierte Mitarbeiter an sich bindet. Mit unserer Beratung wollen wir Sie nachhaltig und umfassend in diesem Prozess unterstützen und begleiten.

BGF-Maßnahmen

Aufgrund der Ergebnisse des Gesundheitstages und unseres Beratungsgesprächs entwickeln wir ein individuell abgestimmtes Paket aus Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. So können sich Mitarbeiter weiter aktiv mit den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung beschäftigen. Beispielsweise durch den Besuch einer Rückenschule, eines Ernährungsvortrags oder eines Entspannungsseminars.

Schulung von Gesundheitsbeauftragten

Durch Gesundheitsbeauftragte lebt das Konzept dauerhaft im Unternehmen weiter. Ausgewählte Mitarbeiter werden hierzu an einem Tag ausgebildet und dienen als Vorbild, Promoter und gleichzeitig auch als Ansprechpartner für alle Seiten: also für uns, für Sie und die gesamte Belegschaft.

Evaluation

Der Erfolg unserer Maßnahmen ist messbar: Anhand von Teilnehmerzahlen, aber auch durch Feedback-Befragungen und Veränderungen bei den Messergebnissen der Belegschaft. Bei der Wiederholung des Gesundheitstages nach ca. einem Jahr lassen sich die Ergebnisse vergleichen und Veränderungen durch die weiterführenden BGF-Maßnahmen werden sichtbar.

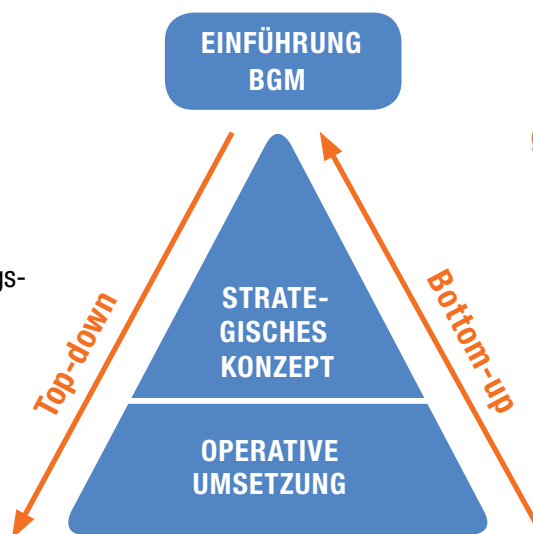
Jeder, wie er es mag.

Wir gehen individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Mitarbeiters ein – weil jeder Mensch ein Individuum ist.

Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements mit der gesundwerker eG Top-down- oder Bottom-up-Ansatz

andere Anbieter

- Schaffung betrieblicher Strukturen
- Fokus liegt auf den Führungskräften



gesundwerker eG

- Partizipation und Sensibilisierung aller Mitarbeiter und Führungskräfte von Beginn an
- Schaffung betrieblicher Strukturen

Vorteile des gesundwerker-Konzepts:

- Auf den Mitarbeiter abgestimmtes Kommunikationspaket
- Persönliche Beratungsgespräche für die Mitarbeiter (1:1-Betreuung)
- Partizipation der Mitarbeiter durch die Multiplikatoren Ausbildung
- Sensibilisierung und Teilnahme aller Mitarbeiter und Führungskräfte von Beginn an
- Ihre Investition kommt direkt beim Mitarbeiter an

Der einzelne Mitarbeiter steht von Anfang an im Fokus!

**Jeder hat andere Stärken im Job.
Und jeder hat andere Ansprüche an
seine Gesundheitsvorsorge.**





Die Analyse.

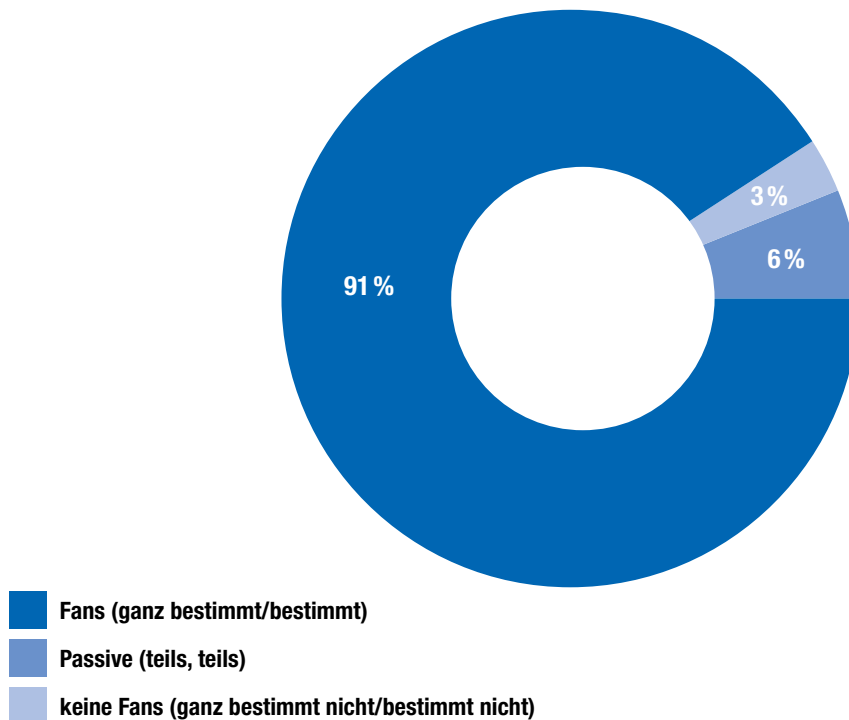
Wenn es um Gesundheit geht, überlassen wir wirklich nichts dem Zufall.

Natürlich stellen Sie sich als Unternehmen die Frage, wie die Gesundheitsmaßnahmen bei den Mitarbeitern ankommen, welche Bedürfnisse in Ihrer Belegschaft bestehen oder durch die Maßnahmen gar entstanden sind. Dank unserer einfachen Feedback-Befragung ist das kein Problem. Wir holen die Meinung online bei Ihren Mitarbeitern ein und bereiten die Befragungsergebnisse anschließend auf. Auf dieser Grundlage geben wir Ihnen Empfehlungen für mögliche weiterführende Maßnahmen.

Unser klassischer Gesundheitstag mit Basislager und drei Stationen wurde bereits in zahlreichen Unternehmen erfolgreich durchgeführt. Wie zufrieden die Mitarbeiter mit den Gesundheitsangeboten waren, zeigt sich an ihrem Wunsch nach einem weiteren Gesundheitstag.

Gesamtergebnis der Online-Nachfeldbefragungen (Stand 2015)

Würden Sie an einem solchen Gesundheitstag der gesundwerker eG in der Zukunft gerne wieder teilnehmen?

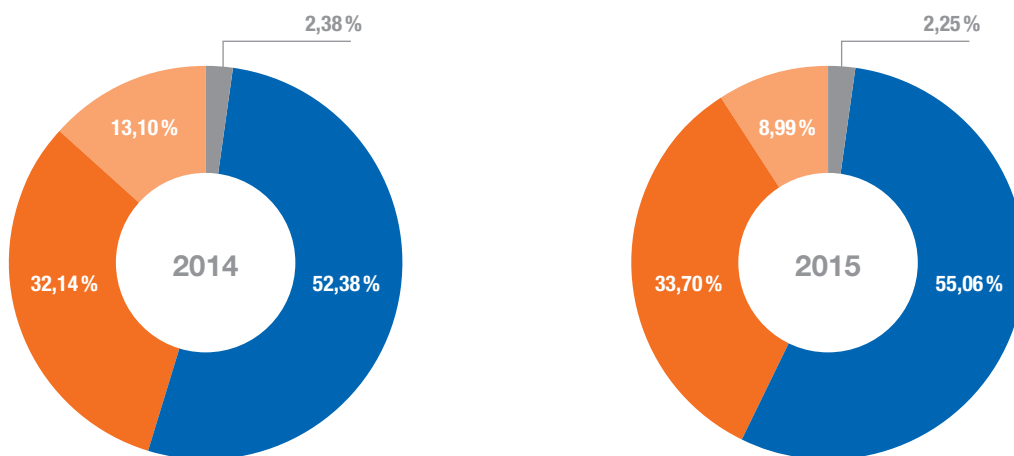


Quelle: Auszug Gesamtauswertung Online-Befragungen n = 1.813 in 32 Unternehmen

Als ideale Ergänzung zu den subjektiven Befragungsergebnissen eignet sich die objektive und anonymisierte Auswertung der Messstationen. Die Ergebnisse können bei Wiederholung der Messungen verglichen werden. Dabei liefert die anonymisierte Firmenauswertung wertvolle Erkenntnisse über den aktuellen Gesundheitsstatus und die Entwicklung der gesundheitlichen Verfassung der Gesamtbelegschaft. Den Datenschutz nehmen wir dabei sehr ernst. Es können zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf die Ergebnisse einzelner Mitarbeiter gezogen werden, Sie erhalten nur einen besseren Gesamteindruck.

Firmenauswertung

InBody: Auswertung Körperfettanalyse



- Untergewicht
- Normalgewicht
- Übergewicht
- Adipositas

Körpergewicht	Werte 2014	Werte 2015
Untergewicht	2,38 %	2,25 %
Normalgewicht	52,38 %	55,06 %
Übergewicht	32,14 %	33,70 %
Adipositas	13,10 %	8,99 %
Summe TN	84	89

Quelle: Auszug anonymisierte Firmenauswertung



Der Gesundheitstag.

Ein Tag, der bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern einiges verändern wird.

Als gemeinsamer Einstieg in das BGM und als Sensibilisierung für die gesamte Belegschaft hat sich der Gesundheitstag etabliert. Wie in jedem Bereich unseres Konzepts gehen wir natürlich auch hier ganz individuell auf Ihre Wünsche ein. Sie wählen zwischen der klassischen und der intensiven Variante, die beide ihre eigenen Vorteile haben:

KLASSIK

- Einblick in alle drei Säulen (Bewegung – Ernährung – Entspannung) des BGM
- Optimal als erste Sensibilisierungsmaßnahme für die Mitarbeiter
- Drei Gespräche zu den einzelnen Themen innerhalb von 30 Minuten

INTENSIV

- Genaue Vorstellung einer oder mehrerer Säulen des BGM
- Eignet sich besonders, um Interessenschwerpunkte zu vertiefen
- 10- bis 30-minütiges Intensivgespräch pro Thema

TIPP

Der „Gesundheitstag Klassik“ eignet sich ideal als erste Maßnahme, um im darauf folgenden Jahr mit einem „Gesundheitstag Intensiv“ tiefer in die Thematik einzusteigen.

Kommunikationspaket und Teilnahmequote

Damit Ihr Gesundheitstag ein voller Erfolg wird und zahlreiche Mitarbeiter daran teilnehmen, unterstützen wir Sie mit einem umfassenden Kommunikationspaket. Zudem bieten wir Ihnen organisatorische Hilfestellungen bei der Planung. Sie erhalten im Vorfeld des Gesundheitstages Kommunikationsmittel zur internen Bekanntmachung des Gesundheitstages, wie beispielsweise:

- Briefvorlage zur Ankündigung des Termins, zu Inhalten, zur Motivation des Arbeitgebers. Die Daten werden in den gängigen Microsoft-Office-Formaten verschickt, damit der Arbeitgeber auch persönliche oder unternehmensspezifische Informationen mitteilen kann
- Gehaltsbeileger
- Textbausteine für Intranet
- Plakate mit Hinweis auf Termin des Gesundheitstages
- Infoblatt zu Inhalten

Damit haben wir bisher eine durchschnittliche Teilnahmequote von **65 % der Gesamtbelegschaft** erreicht.

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter sollten Sie nicht in irgendwelche Hände legen, sondern in die von Experten.



Der Gesundheitstag Klassik.

An 3 Stationen lernen Ihre Mitarbeiter innerhalb von 30 Minuten, was sie für ihr Wohlbefinden tun können.

Wir machen Gesundheit erlebbar – und zwar individuell für jeden Einzelnen. Dazu haben wir uns etwas ganz Besonderes einfallen lassen: den Gesundheitstag. Wie der Name schon sagt, ein Tag, an dem sich Ihre Belegschaft mit dem Thema Gesundheit beschäftigen kann. Ausgangspunkt aller Aktivitäten ist das Basislager. Hier bekommt jeder Mitarbeiter seinen persönlichen Gesundheitspass, auf dem alle Ergebnisse festgehalten werden. Mit diesem kleinen Hilfsmittel können wir später viel anfangen. Beispielsweise den Erfolg unserer Maßnahmen dauerhaft kontrollieren und diese bei Bedarf auch anpassen – dank verschiedener Analysen ganz individuell auf jeden Mitarbeiter zugeschnitten. Die entsprechenden Daten dazu bekommen die Mitarbeiter an drei Stationen, die sich entsprechend unseres BGM-Konzepts in die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung gliedern. Werden mehrere Gesundheitstage in einem Unternehmen durchgeführt, sorgen wir an den Stationen mit immer neuen Themen für Abwechslung.

Station Bewegung

Aus was der eigene Körper besteht, kann man sich ungefähr vorstellen: Muskeln, Knochen, Fett und Wasser. Aber was ist da sonst noch? Und was noch viel interessanter ist: Wie setzen sich die einzelnen Bestandteile bei mir zusammen? Mit unserem **Körperscreening** findet man genau das heraus. Das Ergebnis unseres Messverfahrens wird auf einem individuellen Befundbogen dargestellt. So können Gesundheitsparameter sehr schnell abgelesen und Vergleiche zu anderen Alters- und Geschlechtsgruppen gezogen werden. Und natürlich sagen wir Ihren Mitarbeitern auch, wie sie eventuelle Schwachstellen ganz gezielt verbessern können.



Station
Ernährung

Könnten Sie auf Anhieb sagen, wie viel Gramm Zucker ein Liter Cola oder eine Packung Bio-Cornflakes beinhalten? Das ist nämlich gar nicht so leicht. Aber genau um solche Fragen geht es bei unserem **Ernährungsquiz**. Mitarbeiter lernen hier spielerisch Interessantes zu den Inhaltsstoffen verschiedenster Nahrungsmittel kennen. Die Station stellt so eine einfache Möglichkeit dar, Grundsätzliches über ein ausgewogenes Essverhalten zu lernen und die eigenen Gewohnheiten in der Kantine, am Mittagstisch oder auch zu Hause zu überdenken.



Station
Entspannung

Auch in Stress-Situationen ruhig zu bleiben, wünscht sich wahrscheinlich ein Großteil Ihrer Belegschaft. An dieser Station des Gesundheitstages wird ihnen aufgezeigt, wie das auch mit ganz einfachen Mitteln funktionieren kann. In einem sogenannten **Stress-Pilot-Test** zeigen wir jedem Ihrer Mitarbeiter, auf welchem Stresslevel er sich aktuell befindet und wie er dieses auch wieder senken kann. Denn mit einer ruhigen Atmung kann die Herzfrequenz ganz einfach, aber wirkungsvoll gesenkt werden. In Phasen erhöhter Anspannung hilft dies, schneller zu regenerieren und Kraft zu tanken.



Der Gesundheitspass:
unser Tool für
einen dauerhaften
Erfolg des BGM.





Der Gesundheitstag Intensiv.

Tiefe Einblicke in ausgewählte Bereiche und noch mehr Zeit für jeden Mitarbeiter.

Wenn sich Ihre Mitarbeiter näher für einzelne Themengebiete interessieren, dann bietet sich der „Gesundheitstag Intensiv“ an. Ganz egal, ob Sie mit Ihrem BGM erst ganz am Anfang stehen oder schon etwas mehr Erfahrung gesammelt haben – hier bekommen Sie die Möglichkeit, speziell auf die Wünsche und Anforderungen Ihrer Mitarbeiter einzugehen. Die einzelnen Themen sind individuell kombinierbar und die Theorie- und Praxismodule können Ihren Gesundheitstag Intensiv optimal erweitern.

Innerhalb der ausgewählten Säulen können Sie sich für folgende Sensibilisierungsarten entscheiden:

- 1. **MESSUNG**
- 2. **MESSUNG** **THEORIE**
- 3. **MESSUNG** **THEORIE** **PRAXIS**

Übersicht:

	MESSUNG	THEORIE	PRAXIS
ERNÄHRUNG	E-Scan	Impulsvortrag bspw. Gesunde Ernährung	Workshop bspw. Gesunde Snacks
BEWEGUNG 1 Herz-Kreislauf-System (Fitness)	Körperscreening oder cardioscan mit Trainingssteuerung	Impulsvortrag bspw. Herz-Kreislauf-System	Kurseinheit bspw. Nordic Walking
BEWEGUNG 2 Bewegungsapparat (Muskeln)	MediMouse oder Dr. Wolff Back-check	Impulsvortrag bspw. Gesunder Rücken	Kurseinheit bspw. Pilates, Funktionelles Rücken-training
ENT-SPANNUNG	Stress Pilot oder cardioscan ohne Trainingssteuerung	Impulsvortrag bspw. Stressmanagement	Kurseinheit bspw. Progressive Muskel-entspannung

E-Scan:

Feine Sensoren messen beim Ausatmen den Stoffwechsel und werten aus, welche Anteile an Energie der Körper durch Zucker und Fett gewinnt. Hieraus lässt sich eine optimale Zusammensetzung der Nährstoffe ermitteln.

cardioscan:

Stress wirkt sich häufig auf die elektrische Aktivität des Herzens aus. Mittels Elektroden an Arm- und Beugelenken wird das aktuelle Stress-Niveau des Herzens ermittelt. Somit gibt die Messung Hinweise, ob das Herz durch Stress belastet ist.

cardioscan mit Trainingssteuerung:

Im Rahmen der oben beschriebenen Messung lässt sich zusätzlich noch der Fitnesszustand des Herzens bestimmen. Auf Grundlage der Messergebnisse erhalten die Mitarbeiter eine individuelle Trainingsempfehlung für ihr Herz-Kreislauf-Training.

MediMouse:

Durch die strahlenfreie Vermessung der Wirbelsäule können Beweglichkeit und Körperhaltung analysiert und ggf. individuelle Handlungsempfehlungen zur Verbesserung der aktuellen Situation gegeben werden.

Dr. Wolff Back-check:

Defizite oder Dysbalancen in Rücken- und Rumpfmuskulatur werden in der Messung ermittelt und bilden die Grundlage für die Empfehlung hilfreicher Kräftigungsübungen.

Impulsvortrag:

In unseren praxisorientierten Impulsvorträgen vermitteln wir anschaulich aktuelle Informationen und konkrete Tipps. Beispielsweise zu Themen wie „Essen gegen den Stress und für den Kopf“ oder „Gesunde Ernährung im Büroalltag“.

Ernährungsworkshops:

Die perfekte Verknüpfung aus Theorie und Praxis! Unter professioneller Anleitung bereiten die Kollegen und Kolleginnen leckere Speisen zu. Aber auch die Wissensvermittlung kommt nicht zu kurz: Unsere Ernährungsexperten vermitteln den Teilnehmern theoretisches Wissen zur gesunden Ernährung. Durch leicht umsetzbare Maßnahmen kann das Gelernte einfach in den Alltag integriert werden. Themen sind unter anderem „Gesunde Snacks für zwischendurch“, „Auf den Geschmack gekommen? Ein Genuss- und Geschmackserlebnis der besonderen Art“ und „Gutes und schlechtes Fett: Wie kann ich meinen Cholesterinspiegel beeinflussen?“.

Kurseinheiten:

Die Theorie stellt eine wichtige Grundlage für ein gesundheitsförderndes Verhalten dar. Durch die Kurseinheiten setzen die Mitarbeiter das Erlernte aktiv um. Am eigenen Körper erfahren und spüren sie die positiven Auswirkungen der Bewegungs- und Entspannungsformen.

Weiterführende BGF-Maßnahmen.

Ist am Ende wirklich schon alles gut oder gehen wir gemeinsam noch einen Schritt weiter?

Um Ihnen einen kleinen Einblick in unsere weiterführenden Module zu geben, haben wir hier eine Auswahl zusammengestellt. Diese können auch unabhängig von den Gesundheitstagen und individuell nach Ihren Vorstellungen gebucht werden.

Online-Gehwettbewerb

In 60 Tagen von Köln nach Paris! Um dem Risikofaktor „Bewegungsmangel“ aktiv entgegenzuwirken, legen alle Kollegen gemeinsam die rund 450 km lange virtuelle Strecke zurück. Diese wird mithilfe eines Schrittzählers nachempfunden und dann auf einer Online-Plattform eingetragen. Auch weitere Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen und vieles mehr werden berücksichtigt.

Ergonomieberatung am Arbeitsplatz

Ein ergonomisch korrekt eingestellter Arbeitsplatz ist ausschlaggebend, um unnötigen Belastungen vorzubeugen. Welche Funktion steckt hinter welchem Hebel am Bürostuhl? Wo sollte der Bildschirm platziert sein? In unserer Ergonomieberatung erklären und richten unsere Experten Arbeitsplätze ein und geben Tipps für ein gesundheitsgerechtes Verhalten – ob im Büro, im Auto oder in der Produktion. Auf Wunsch kann eine fachmännische Auswertung der Arbeitsplätze vorgenommen werden. Um theoretische Grundlagen zu vermitteln, ist ein Impulsvortrag die ideale Ergänzung.

Stressmanagement-Seminar

Psychische Erkrankungen sind laut BKK Gesundheitsreport 2014 die zweithäufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit. Um hier präventiv entgegenzuwirken, bieten wir umfassende Seminare zum Thema Entspannung an. Hier lernen Mitarbeiter, wie Stress und Gesundheit in Verbindung stehen und wie Stress überhaupt entsteht. In Praxiseinheiten lernt man zwei Entspannungstechniken kennen, die problemlos am Arbeitsplatz oder zu Hause umgesetzt werden können. Bei Interesse organisieren wir im Anschluss gerne einen vertiefenden Präventionskurs in Ihrem Unternehmen.

Office Fitness Coach

Durchschnittlich sitzt ein Mitarbeiter mit Bürotätigkeit insgesamt zwischen 10 und 15 Stunden pro Tag. Dies führt zu einseitigen Belastungen, häufig sind Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich die Folge. Mit dem Office Fitness Coach bringen wir Bewegung in den Arbeitsalltag! Das PC-Programm erinnert in regelmäßigen Abständen an die notwendigen Bewegungspausen. In kurzen Videosequenzen werden einfache, aber effiziente Übungen gezeigt, die sich direkt am Arbeitsplatz ohne Hilfsmittel durchführen lassen.

Führungskräfte-Seminare

Führungskräfte sind gefordert, wenn es darum geht, die Mitarbeiter zu motivieren, ein gutes Betriebsklima zu schaffen und die Anwesenheitsquote zu verbessern. Aufgrund der zunehmenden Belastungsdichte im heutigen Arbeitsleben stellen diese Aufgaben eine schwierige Herausforderung dar. Unsere Trainings und Coachings zeigen Ihren Führungskräften Möglichkeiten auf, wie sie diese Aufgaben erfolgreich meistern können.

**Immer zu wissen, was einem im Moment guttut –
das macht langfristig gesund und glücklich.**





Dauerhaft gute Arbeit erbringen? Ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Entspannung helfen dabei.





Die gesundwerker eG – Ihr professioneller und kompetenter BGM-Partner.

Welche Vorteile und Nutzen das BGM für Sie hat.

Betriebliches Gesundheitsmanagement kann für Ihr Unternehmen wertvoll sein. Etwas drastischer formuliert könnte man auch sagen, es hilft, Ihr Unternehmen für die Herausforderungen der Zukunft fitter zu machen. Aber muss es ausgerechnet das Konzept der gesundwerker sein? Das müssen Sie natürlich selbst entscheiden, aber finden Sie erst einmal ein anderes BGM, das nach einem so einfachen Prinzip funktioniert: unkompliziert, transparent und serviceorientiert. Das zieht sich vom Einstieg über die Durchführung bis zu den gesamten angrenzenden Maßnahmen durch.

Dabei können Sie flexibel zwischen zwei Ansätzen der Implementierung Ihres BGM wählen – Bottom-up und Top-down. Mit dem Bottom-up-Ansatz erleben die Mitarbeiter und Führungskräfte sofort den Mehrwert. Schon zu Beginn werden sie in das BGM einbezogen und somit können die gesundheitsfördernden Maßnahmen bedarfsorientiert und zielgerichtet angeboten werden. Bei dem Top-down-Ansatz stehen insbesondere die Schaffung betrieblicher Strukturen und der Einbezug der Führungskräfte in Form von Arbeitskreisen im Vordergrund. Auch dieser Ansatz wird angeboten, allerdings kann die Zeitspanne, bis die Mitarbeiter aktiv an Gesundheitsmaßnahmen teilnehmen können, deutlich länger sein.

Für Unternehmen ist unser BGM zudem eine einfache Möglichkeit, das Image der eigenen Arbeitgebermarke nach innen sowie nach außen nachhaltig zu verbessern. Aber das sind nur ein paar Vorteile, die die Lösungen der gesundwerker so einzigartig machen.

Die gesundwerker eG ist Partner im Netzwerk von:



Europas größter Anbieter von Gehwettbewerben



Wir bringen Bewegung in Ihr Büro



Partnerunternehmen im



Exemplarische Referenzen.

” Anlässlich unseres 75-jährigen Jubiläums wollten wir unseren Mitarbeitern etwas Besonderes bieten und haben uns für eine Krankenzusatzversicherung entschieden. Diese wurde von den meisten Mitarbeitern gerne in Anspruch genommen. Unser Vorschlag zu dem Gesundheitstag löste bei fast allen Begeisterung aus, dementsprechend überwältigend war auch die Teilnahme. Wir erhielten viele interessante Informationen und Tipps durch das freundliche und kompetente Team, das die einzelnen Stationen betreute. Die anschließenden Kommentare der Belegschaft waren durchweg positiv. Ausgelöst durch den Gesundheitstag wurden teilweise Anregungen und Wünsche geäußert, die wir gerne mit der gesundwerker eG aufgreifen und verwirklichen wollen, da uns die Gesundheit unserer Mitarbeiter am Herzen liegt. “

Frank Joneitis, Geschäftsführer Otto Bitzer GmbH

” Gesundheit für unsere Mitarbeitenden ist uns sehr wichtig. Nach Durchführung verschiedener Aktionen mit gesetzlichen Krankenkassen haben wir uns 2014 für die gesundwerker eG entschieden. Mit dem individuellen und persönlichen Ansatz haben wir eine sehr positive Rückmeldung von unseren Mitarbeitenden erhalten. Für uns ist es zudem besonders hilfreich zu wissen, dass die komplette Organisation von der Vorbereitung über die Durchführung bis zur Nachbereitung in den Händen erfahrener Experten liegt. Neben dem Gesundheitstag war es uns vor allem auch wichtig, weitere bedarfsgerechte Maßnahmen nach den Wünschen unserer Mitarbeitenden anzubieten. Anhand der Mitarbeiterbefragungen im Vor- und Nachfeld der Gesundheitstage entschieden wir uns zusammen mit den Experten der gesundwerker eG hierbei für Impulsvorträge im Bereich Stressmanagement, Entspannung und Ernährung, welche ebenfalls bei unseren Mitarbeitenden auf großes Interesse stießen. In diesem Jahr fand bereits unser zweiter Gesundheitstag statt und auch für das nächste Jahr sind wir aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen schon wieder in den Planungen. Darüber hinaus ist es für uns auch wichtig, dass die gesundwerker eG als Tochtergesellschaft der SDK eng im genossenschaftlichen Verbund verwurzelt ist. “

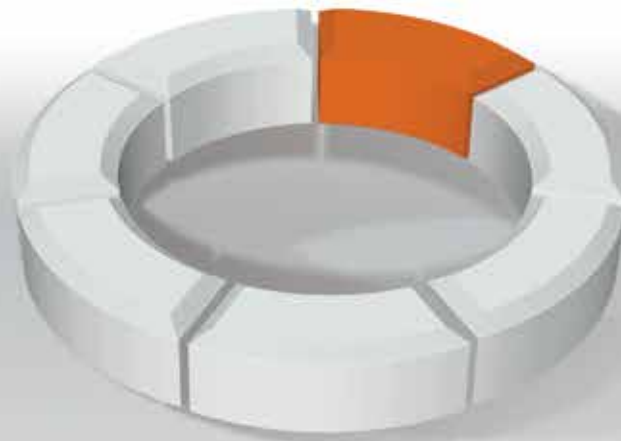
Kathrin Fuchs, Teamleiterin Personal VB Schwäbisch Gmünd

” Zunächst war uns wichtig, dass jeder etwas für sich mitnehmen kann. Es sollte niemand als Lehrmeister mit erhobenem Zeigefinger auf Gewicht, Fitness und einen asketischen Lebenswandel hinweisen. Vielmehr sollten auf die jeweils individuellen Voraussetzungen angepasst die Grundlagen in den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung vermittelt werden. Wichtig war uns dabei eine entspannte Atmosphäre mit angemessenen zeitlichen und räumlichen Rahmenbedingungen. Nachdem der erste Gesundheitstag ein voller Erfolg war, planen wir auch in diesem Jahr eine Veranstaltung mit veränderten Schwerpunkten. Wir können uns gut vorstellen, den Gesundheitstag als jährliche Veranstaltung strategisch zu etablieren. “

Rainer Böttcher, Vorstand FLÜWO Bauen Wohnen eG



BGM (gesundwerker eG)



GESUNDHEITS- UND VORSORGEKONZEPT FÜR UNTERNEHMEN

Optimale Absicherung für alle Fälle.

Das gesamte Leistungsspektrum des Gesundheits- und Vorsorgekonzepts für Unternehmen der SDK und ihrer Partner.

Mitarbeiter bekommen durch unser Angebot die Möglichkeit, eine bedarfsgerechte Absicherung mit den finanziellen Vorteilen eines Gruppenvertrages zu kombinieren, beispielsweise mit besonders attraktiven Beiträgen. Und das lohnt sich auch für Sie als Arbeitgeber. Denn durch Sonderleistungen erhöhen Sie Ihre Attraktivität für neue Mitarbeiter, binden die Belegschaft dauerhaft an das Unternehmen und steigern gleichzeitig die Motivation. Dabei können Sie aus sieben verschiedenen Bausteinen wählen.

Alle Leistungsbausteine des Gesundheits- und Vorsorgekonzepts für Unternehmen:

- 1 **Betriebliche Krankenversicherung**, die Mitarbeiter und Familienangehörige umfassend absichert
- 2 **Vorsorge- und Präventionsbaustein**, durch welchen sich Gesundheitsrisiken früh erkennen lassen und Krankheiten vermieden werden können
- 3 **Betriebliche Altersvorsorge** arbeitgeberfinanziert oder als Entgeltumwandlung für mehr finanzielle Sicherheit in der Zukunft
- 4 **Betriebliches Gesundheitsmanagement** zur Erhaltung und Förderung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter
- 5 **Betriebliche Pflegeversicherung** als optimale Ergänzung zur gesetzlichen Pflegepflichtversicherung
- 6 **Betriebliche Unfallversicherung**, die bei Invalidität finanziell hilft
- 7 **Expatrierversicherung**, mit der die Mitarbeiter weltweit umfassend versichert sind

Bei uns steht Gesundheit solide auf drei Säulen: Prävention, Vorsorge, Absicherung.

Gesundwerken beginnt, bevor etwas passiert. Eine umsichtige Prävention und Beratung beugt vor und hilft, gesund zu bleiben. Mit der richtigen Vorsorge geben wir Ihren Mitarbeitern finanzielle Sicherheit. Und falls doch etwas passiert, hilft eine breite Absicherung in vielerlei Hinsicht. Sie minimiert Folgen und gewährt Unterstützung und Betreuung, um schneller wieder auf die Beine zu kommen.



Tochtergesellschaft der SDK



gesundwerker eG

Raiffeisenplatz 5 · 70736 Fellbach

Telefon 0711/7372-7183 · Telefax 0711/7372-7283

info@gesundwerker.de

www.gesundwerker.de

Standort Nordrhein-Westfalen

Markt 1 · 45127 Essen

Telefon 0201/10 95-290

