

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
FÜR MEHR **LEBENSQUALITÄT**



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.



BFI SALZBURG

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

www.bfi-sbg.at

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG **BILDET** DIE BASIS FÜR LEISTUNGSFÄHIGKEIT



„Gesundheit ist umfassendes, körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden“ (WHO)

Bei der betrieblichen Gesundheitsförderung geht es um ein ganzheitliches Konzept, das zur Steigerung des Wohlbefindens und der Produktivität beiträgt. In Zusammenarbeit mit der Salzburger Gebietskrankenkasse können gezielte Analysen zu gesundheitsrelevanten Arbeitssituationen und Arbeitsbedingungen und im Anschluss mit dem BFI gezielte, qualitätsvolle und nachhaltige Maßnahmen durchgeführt werden.

WAS VERSTEHT MAN UNTER BETRIEBLICHER GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)?

- BGF bezeichnet alle gemeinsamen Maßnahmen von ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.
- BGF beschäftigt sich neben traditionellen, berufsbedingten Gesundheitspotentialen und Arbeitsbelastungen auch mit Organisationsentwicklung, Kommunikation, Führungsverhalten, Teamentwicklung und Betriebsklima.
- BGF bietet die Möglichkeit, geeignete Strategien zu entwickeln, um gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen und Organisationsformen zu schaffen.
- BGF ist ein Prozess, der an den Bedürfnissen der Mitarbeiter und des Unternehmens ansetzt und der nur durch entsprechende Bewusstseinsbildung zum Erfolg führt.

VORTEILE FÜR IHR UNTERNEHMEN

Die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit steht im engen Zusammenhang mit gut qualifizierten, motivierten und gesunden Mitarbeitern. Durch Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung können Fehler im Führungsverhalten und in der Arbeitsorganisation aufgedeckt, die aktive Mitarbeiterbeteiligung gefördert und die persönlichen Kompetenzen gestärkt werden.

NOTWENDIGE MASSNAHMEN IM BETRIEB

Die notwendigen Maßnahmen um Betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen zu implementieren werden ganz individuell nach den Bedarfen, den Wünschen und organisatorischen Gegebenheiten der Firmen organisiert. Diese können von kurzen Impulsvorträgen, wöchentlichen Kursangeboten bis hin zu mehrtägigen Seminaren reichen. Vom BFI Salzburg wird die zentrale Organisation und Abwicklung der Angebote übernommen: Themenfindung, Referentensuche, Terminisierung, Räumlichkeiten (wenn notwendig), Arbeitsmaterialien, Abrechnung etc.



UNSERE PLUS-PUNKTE **BILDEN** IHREN VORTEIL.

- Angestellte BildungsmanagerInnen sichern **exklusiv-individuelle Kursangebote**
- Mehr als **600 praxiserfahrene TrainerInnen**
- Erstberatung und **Bedarfsanalyse**
- **Vielfältige Kompetenzbereiche**
- Individuelle, **auf Betriebe abgestimmte**, Maßnahmen
- Zeitliche und örtliche **Flexibilität**
- **Kooperationsmöglichkeit** mit der GKK
- **Nachhaltigkeit**

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG KONKRET

WAS ...

VERHALTENSPRÄVENTION

- Sensibilisierung für Stress, Mobbing, Burnout
- Stress-/Konfliktbewältigung
- Kommunikationstraining
- Entspannungstraining
- Teamentwicklung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Burnout-Prävention
- Work-Life-Balance
- Bewegungs- und Ernährungsprogramme
- Outdoorprogramme als Gruppenprozess
- Sofortmaßnahmen in akuten Stresssituationen: Klopfakkupressur, Do-In-Massage-Techniken, Entspannungstechniken, Kinesiologie
- Testungen für Bewegungsapparat
- Bewegungs- und Wohlfühltag
- Herz-Kreislauf-Gesundheit

VERHÄLTNISPRÄVENTION

- Führungskräfte-Sensibilisierung
- Gesund führen und managen
- Umgang mit Konflikten
- Fehlerkultur
- Wertschätzung
- Generationenmanagement
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen
- Mitarbeitergespräche richtig führen
- Personalentwicklung

WOZU ...

- Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Mehr Produktivität und Produktqualität
- Reduktion der Krankenstände
- Imageplus für das Unternehmen
- Mitarbeiterbindung

WIE ...

- Workshops
- Impulsreferate
- Vorträge
- Seminare
- Coachings
- Kurse
- Kleingruppentrainings
- Out-Door-Aktivitäten



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG MÖGLICHE **KURSANGEBOTE**

GESUND FÜHREN

Führungskräftelehrgang

Gute Arbeitsbedingungen und Lebensqualität am Arbeitsplatz fördert nachhaltig Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Motivation aller und erhöhen gleichzeitig die Produktivität, Qualität und Innovationsfähigkeit einer Organisation. Sie erfahren die Rolle der Führungskraft mit ihrer Vorbildwirkung in gesunder Selbstführung, Haltung und Kommunikation. Werkzeuge für gesunde Dialoge mit den Mitarbeitenden und Tools zur Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements erleichtern Ihnen die Umsetzung Gesunden Führens im Alltag.

GESUNDES MANAGEN

Führung – Atmen – Beziehung

Führungsaufgaben stehen im Schnittpunkt vieler Einflussgrößen. Da können leicht eigene Bedürfnisse und Grenzen übersehen werden. Damit managen, Verantwortung tragen und Entscheidungen treffen ohne Raubbau an der eigenen Gesundheit möglich sind, ist es wichtig, authentisch zu sein. Die eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren verhilft zu verantwortungsvoller und lustvoller Einstellung zur Arbeit.

FIT UND AKTIV IN BERUF UND FREIZEIT

Einführung in die Themen Ernährung, Burnout, Work-Life Balance, Bewegung mit Muskulaturstärkung wie Rückenfit und ev. Walking-Einheiten, Entspannung als Burnout-Prophylaxe zum Abschluss.

WORK-LIFE BALANCE

Sie stärken Ihre Energien und Ressourcen nachhaltig und erhöhen Ihre Lebensfreude und Lebensqualität spürbar. Sie profitieren von realistischen, praktischen und individuellen Schritten zur Optimierung Ihrer Work-Life Balance. Sie erkennen die Ressourcen Ihres biographischen Weges, optimieren Ihre Work-Life-Balance, entdecken Ihr persönliches Werte- und Motivationskonzept als Orientierung und wichtige Quelle für Ihren Erfolg. Sie kennen die zentralen Modelle für Lebens- und Arbeitskonzepte und beherrschen praktische Entspannungstechniken und Körperübungen zur Regeneration und Orientierung.

GESUND UND SICHER

Sie wissen wie Sie Ihre gesundheitliche Arbeits- und Leitungsfähigkeit erhalten, können mit Stress und Anspannung gut umgehen. Ferner kennen Sie die Grundzüge des Arbeitsrechts und wissen, wie Sie sich am Arbeitsplatz vor Unfällen schützen.

BEWEGUNGSANGEBOTE, z. B. YOGA, PILATES, AEROBIC, ANTARA

Mehrfachbelastungen zehren in allen Lebenslagen an den Kräften. Egal welchen Tätigkeiten Sie nachgehen oder welche Aufgaben Sie zu erfüllen haben, oft sind die Beanspruchungen einseitig und führen zu muskulären Dysbalancen. Sie lernen Bewegungsabläufe um die einseitigen Beanspruchungen auszugleichen; Sie fühlen sich körperlich aber auch psychisch besser.

- **Haltungsgymnastik:** Vorbeugung, Schmerzreduktion, Beweglichkeit mit Übungen zur Erhaltung der Balance von Yin und Yang.
- **Gesunder Rücken:** dem Rückenschmerz vorbeugen (Kräftigung, Beweglichkeit, Stabilisation, Entspannung)
- **Optimale Körperhaltung:** Kräftigung und Dehnung.

ANTI-RAUCH-SEMINAR

Klärung des Raucherverhaltens und der Abhängigkeit; Sucht/Abhängigkeit, Ernährung; Entspannungsübungen; Suchtgedächtnis, Rückfallsgefahren, Verhaltensmuster und Entwicklung von Gegenstrategien.

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Die bewusste Ernährung wird bei jedem sehr unterschiedlich aussehen. Ernähren wir uns um unseren Körper Energie zuzuführen oder um ihn gesund zu erhalten? Einfach Veränderungen in der Lebensweise und eine bewusste Ernährung helfen dabei, Krankheiten zu verhindern und die Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

HABEN SIE INTERESSE?

Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles Angebot – wir freuen uns auf Ihre Kontakt-aufnahme!

Das Service für Unternehmen bietet praxisnahe und zugleich exklusiv-individuelle Programme, die sich völlig an den Anforderungen der Unternehmen orientieren.

Über 20 Jahre Erfahrung sichern die bestmögliche Qualität sowie praxistaugliche Lösungen für Ihr Unternehmen.

KONTAKT

BFI Salzburg – Service für Unternehmen

Schillerstraße 30, 5020 Salzburg

T: +43/662/88 30 81-0

E: Unternehmen@bfi-sbg.at

I: www.bfi-sbg.at



BFI Salzburg BildungsGmbH