

Betriebliches KörperManagement®



Unsere Angebote für Ihr
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Inhalt

1	KörperManagement® - Gesundheitsexperten seit 1981.....	3
2	Betriebliches KörperManagement®	4
3	Betriebliche KörperManagement®-Strategie.....	6
4	Betriebliche KörperManagement®-Formate	9
4.1	BGM-Prozessberatung.....	9
4.2	Fachberatung Fördermittel und Refinanzierungsstrategie	9
4.3	Vorträge.....	9
4.4	Diagnostiken.....	9
4.5	Kurse/ Präventionskurse (teilw. nach §20 SGB V zertifiziert).....	10
4.6	Gesundheits-Coaching	10
4.7	Gesundheitstage	11
4.8	Zielgruppenspezifische Workshops und Seminare	11
4.9	Jahreskonzepte	12
4.10	KörperManagement®-Check-up	13
5	Unsere Referenzen	13

1 KörperManagement® - Gesundheitsexperten seit 1981

Unser KörperManagement®-Team unterstützt Menschen und Unternehmen auf ihrem Weg in eine gesunde und erfolgreiche Zukunft. Dank langjähriger Erfahrung, Expertise und einem großen Netzwerk bieten wir motivierende und nachhaltige Lösungen für dauerhaft gesundes Arbeiten und Leben.



Dipl. SpOec. Alexander Gimbel
Geschäftsführer, Gesellschafter
Sportliche Leitung



Dr. Bernd Gimbel
Gründer, Gesellschafter
Berater



Stefan Lang, LL.M.
Gesellschafter, Kaufmännische
Leitung

Unser interdisziplinäres Team aus Medizinern, Sportwissenschaftlern, Ökonomen, Physiotherapeuten und Psychologen begleitet Sie und Ihre Mitarbeiter fachkompetent auf diesem Weg.

2 Betriebliches KörperManagement®

Das wertvollste Kapital für erfolgreiche Unternehmen sind ihre Mitarbeiter. Sie sichern den Erfolg und repräsentieren die Organisation.

Im Zeitalter des demografischen Wandels prägen zunehmend ältere Mitarbeiter die Personalstruktur. Der in Abhängigkeit ihres Gesundheitszustandes biologisch sinkenden Leistungsfähigkeit steht die mit zunehmendem Alter steigende Erfahrung gegenüber. Statistisch steigt die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) von 60- bis 64-Jährigen um mehr als das Dreifache im Vergleich zu 25- bis 29-Jährigen. Am häufigsten fehlen Mitarbeiter aufgrund von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Während die AU-Tage wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei jüngeren Menschen noch keine große Rolle spielen, steigen sie bei den 60- bis 64-Jährigen zur zweithäufigsten Krankheitsursache auf. Den Erhalt der Arbeitsfähigkeit für alle, aber insbesondere für die älteren Mitarbeiter nachhaltig zu sichern, wird zukünftig immer mehr zur Herausforderung für Unternehmen.

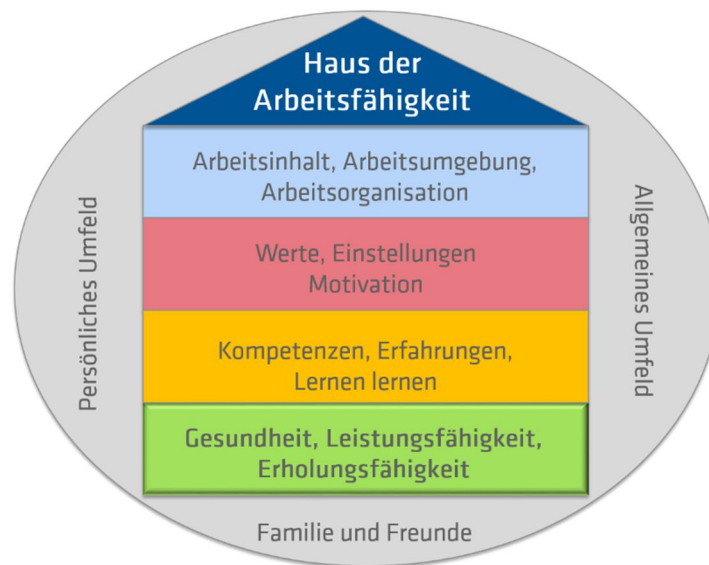


Abb. 1: Modell „Haus der Arbeitsfähigkeit“ nach Ilmarinen et al. (2009)

Nach dem Modell „Haus der Arbeitsfähigkeit“ bilden Gesundheit, Leistungs- und Erholungsfähigkeit auf der untersten Etage das Fundament für die oberen „Stockwerke“, die die Arbeitsfähigkeit tragen. Ein qualifiziertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) schafft Strukturen und Maßnahmen einer Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), um die Basis der Arbeitsfähigkeit zu sichern. Es gilt, Menschen in den Unternehmen dazu anzuregen ihre eigene Gesundheitskompetenz ganzheitlich zu entwickeln. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, Selbstverantwortung zu übernehmen und Maßnahmen zur Gesunderhaltung umzusetzen (Empowerment).

Durch Ausweitung der Management-Strukturen auf den Bereich der Gesundheit lässt sich relativ einfach die Erfolgswahrscheinlichkeit von Maßnahmen optimieren.

Wo steht das Unternehmen aktuell (Ist-Zustand definieren)? Welche konkreten Probleme existieren (z.B. hohe AU-Tage in bestimmten Abteilungen)? Welche Fragen müssen geklärt werden (z.B. Wie erhalte ich die Arbeitsfähigkeit der älteren Mitarbeiter)? Wo soll es hingehen (Soll-Zustand definieren)? Welche Zielgruppen sind besonders betroffen (Administration oder Produktion)? Wie gelingt es, die Mitarbeiter für Maßnahmen zu begeistern und mitzunehmen (Adhärenz (früher Compliance) erhöhen)? Der Erfolg eines unternehmensspezifischen Gesundheitsmanagements hängt letztlich von den Antworten auf diese Fragen sowie den daraus abgeleiteten Strukturen und Strategien ab.

Die zunehmenden Kompetenzen und Erfahrungen, die die Mitarbeiter im Verlauf dieses Prozesses entwickeln, werden sich auch auf deren Werte, Einstellungen und Motivation auswirken und somit dazu beitragen, ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten (Transfereffekt). Wenn darüber hinaus noch die Arbeitsinhalte, -strukturen und -organisation in den Fokus der komplexen Maßnahmen gestellt werden, so entsteht sowohl ein entscheidender Wettbewerbsvorteil für das Unternehmen, als auch eine Bereicherung an Lebensqualität für die Mitarbeiter. BGM und BGF liegen daher im gemeinsamen Interesse von Arbeitgebern und Arbeitnehmern.

Zudem: Es rechnet sich! Zahlreiche Statistiken belegen, dass BGM als Basis für nachhaltige Gesundheitsförderung einen Return on Investment von ca. 1:3 erwirtschaften kann, wenn ein auf das Unternehmen abgestimmtes Konzept entwickelt und nicht ausschließlich kurzfristiger Erfolg erwartet wird.

Mit unserem Betrieblichen **KörperManagement®** haben wir individuelle und fachlich fundierte Gesundheitsförderungs-Strategien entwickelt, um Ihr Unternehmen qualifiziert auf diesem Weg nachhaltig zu begleiten.

3 Betriebliche KörperManagement®-Strategie

KörperManagement® definieren wir als Übertragung der Management-Fähigkeiten auf den Körper, um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitern zu erhalten und zu verbessern.

Unser Betriebliches KörperManagement®-Konzept überträgt den Managementprozess auf die Gesundheitsförderung im Unternehmen.

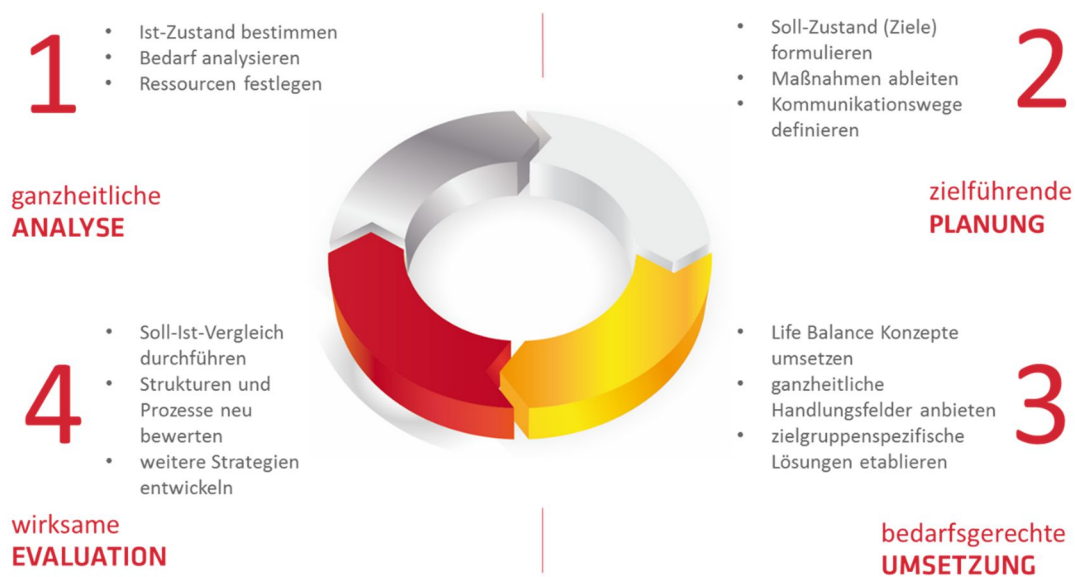


Abb. 2: Betrieblicher KörperManagement®-Zyklus

1. Schritt: Analyse zur Bestimmung des Ist-Zustandes

Ausgangspunkt unserer Betrieblichen KörperManagement®- Strategie bildet eine ganzheitliche Analyse des aktuellen Ist-Zustandes der gesundheitsorientierten Strukturen und Maßnahmen innerhalb des Unternehmens. Mit Hilfe wissenschaftlich anerkannter Verfahren (z.B. Workability Index) oder unternehmensspezifischen Befragungen wird der konkrete Bedarf analysiert sowie vorhandene personelle und finanzielle Ressourcen festgelegt.

2. Schritt: Zielführende Planung

Auf der Basis der umfassenden Eingangsanalyse findet die zielführende Planung statt. Aus dem dabei formulierten Soll-Zustand (Zielsetzung) werden spezifische Handlungsfelder identifiziert und Maßnahmen daraus abgeleitet. Um die Mitarbeiterakzeptanz zu erhöhen, ist die Festlegung von Kommunikationsstrategien erforderlich. Auf diese Weise wird einerseits die Bedeutung des Themas Gesundheit für das Unternehmen hervorgehoben und

andererseits jeder einzelne Mitarbeiter für das Thema sensibilisiert sowie seine Identifikation mit dem Unternehmen erhöht (Fachkräftebindung).

3. Schritt: Bedarfsgerechte Umsetzung

Bei der Umsetzung der zielführenden Planung rücken die einzelnen Mitarbeiter oder bestimmte Zielgruppen im Unternehmen (z.B. Produktion, Administration) in den Mittelpunkt.



Abb. 3: Persönlicher KörperManagement®-Zyklus

Im Rahmen des KörperManagement®-Zyklus werden ganzheitliche Handlungsfelder (Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Resilienz) mit darin integrierten Formaten (siehe 4.) angeboten.

Diagnostische Verfahren (z.B. Kraft- und Beweglichkeitsmessungen der Muskulatur, Herzfrequenz- / Laktatmessungen für das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel, Koordinationstests, Ernährungsanalysen und Stresstests) bestimmen den Ist-Zustand auf individueller Ebene und lassen sich z.B. durch Einbeziehung eines Betriebsarztes erweitern. In den darauffolgenden Beratungsgesprächen werden die Ergebnisse einzeln unter strenger Beachtung der Vertraulichkeit dem Mitarbeiter vorgestellt (Stärken-Schwächen-Analyse), mit ihm diskutiert und individuelle Lösungen (z.B. Life Balance-Konzepte) daraus abgeleitet.

Nachweislich beeinflussen Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining den Gesundheitszustand von Menschen unabhängig ihres Alters positiv. Die dadurch erzielten Anpassungsprozesse wirken sich zudem auf die geistige Leistungsfähigkeit und die Psyche aus. Auch die Ernährung und der Umgang mit Stressoren haben wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit. Deshalb beinhalten unsere ganzheitlich ausgerichteten Betrieblichen **KörperManagement®**-Strategien Angebote auf allen gesundheitsrelevanten Ebenen, um die Arbeitsfähigkeit und die Lebensqualität der Mitarbeiter zu verbessern.

Die Teilnehmer erhalten je nach Bedarf Trainings- und Ernährungsprogramme sowie Maßnahmen zur Verbesserung ihrer Resilienz mit individuellen Handlungsempfehlungen.

Folgeuntersuchungen dokumentieren nach einem definierten Zeitpunkt die Veränderungen und sorgen für eine Qualitätssicherung des Persönlichen **KörperManagement®**-Prozesses.

4. Schritt: Wirksame Evaluation

Wirkung und Nutzen der neuen BGM-Strukturen und -Maßnahmen evaluieren wir nach zuvor festgelegten Kriterien. Durch diesen Soll-Ist-Vergleich lassen sich Effektivität und Effizienz des Veränderungsprozesses überprüfen. Auf der Basis der Ergebnisse können Anpassungen vorgenommen und die Betrieblichen **KörperManagement®**-Strategien weiterentwickelt werden.



4 Betriebliche KörperManagement®-Formate

4.1 BGM-Prozessberatung

Der Aufbau von Strukturen ist die wichtigste Grundlage bei der Entwicklung eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements. Unsere Experten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement beraten und begleiten Sie beim schrittweisen Aufbau von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen im Rahmen des Betrieblichen KörperManagement®-Zyklus und helfen Ihnen beim Transfer auf Ihre unternehmensspezifischen Bedingungen.

4.2 Fachberatung Fördermittel und Refinanzierungsstrategie

Finanzierungsmöglichkeiten und Budgets sind der entscheidende Faktor bei der Entscheidung, ob und inwieweit betriebliche Investitionen in die Gesundheitsförderung durchgeführt werden können. Unsere Experten beraten Sie umfassend über öffentliche Fördermittel und Zuschüsse, zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihren Gesundheitsmaßnahmen Steuervorteile generieren und welche Bausteine Ihres BGM von gesetzlichen Krankenkassen, Rentenversicherung oder Berufsgenossenschaften bezuschusst bzw. übernommen werden können. Durch unsere Fachberatung erreichen Sie ein optimales Kosten-Nutzen-Verhältnis für Ihre Gesundheitsstrategie.

4.3 Vorträge

Zum Einstieg ins Thema und zur Sensibilisierung der Mitarbeiter dient unser Vortrag „KörperManagement®: Ihr Körper. Ihr Kapital“. Inhaltlich wird die Bedeutung von Gesundheit für die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit vermittelt sowie zielgerichtete und motivierende Lösungsmöglichkeiten vorgestellt. Eine Besprechungsrunde zu firmeninternen Umsetzungsvorschlägen und eine schriftliche Bedarfsanalyse mittels Fragebogen runden die Veranstaltung ab. Die gewonnenen Erkenntnisse sind die Basis für die weitere Planung.

4.4 Diagnostiken

Eine umfangreiche Diagnostik dokumentiert die individuellen Stärken und Schwächen Ihrer Mitarbeiter, auf denen wir das darauffolgende Training und Coaching aufbauen. So ist gewährleistet, dass wir sie weder über- noch unterfordern. Wir beginnen mit einer ausführlichen medizinischen und sportwissenschaftlichen Anamnese. Mit Hilfe eines Fragebogens erheben wir den Gesundheitsstatus und klären das momentane Aktivitätsprofil. Fragen zu Ihrem Ernährungsstatus, Stresslevel und Ihrer genetischen Disposition geben uns einen umfassenden Einblick über Ihren derzeitigen Ist-Zustand.

Alle Informationen unterliegen selbstverständlich dem Datenschutz und werden anonymisiert per Online-Portal, in unserem Institut oder direkt im Unternehmen streng vertraulich erhoben.

Im Einzelnen können wir Ihnen beispielsweise folgende Diagnostiken anbieten:

- Biomechanische Funktionsanalysen der Wirbelsäule
- Ausdauertests auf dem Ergometer oder Laufband
- Kraft- und Beweglichkeitsmessungen des Bewegungsapparates
- Koordinationstests
- BIA Körpergewebeanalyse (Muskel-, Fett- und Wasseranteil)
- Ernährungsanalyse
- Analysen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stressanalysen
- Ergonomie am Arbeitsplatz

4.5 Kurse/ Präventionskurse (teilw. nach §20 SGB V zertifiziert)

In Ihrem Unternehmen, Outdoor oder Online (live oder vorproduziert) bieten wir Ihnen Kurse zu verschiedenen Themen, wie zum Beispiel:

- Fitnesskurs
- Kraft-Ausdauer-Kurs
- Rückentraining
- Faszienkurs
- Autogenes Training
- Nordic-Walking
- Walking
- Jogging, etc.

Die Präventionskurse sind teilw. nach §20 SGB V zertifiziert und werden i.d.R. von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder übernommen.

4.6 Gesundheits-Coaching

Um einen kompetenten Ansprechpartner für Ihre Mitarbeiter in Sachen Gesundheit zur Verfügung zu haben, führen wir Gesundheits-Coaching durch und beraten Ihre Mitarbeiter vor Ort in Ihrem Unternehmen. Diese Beratung kann auch online stattfinden.

Was kann ich tun, um meine Rückenschmerzen zu reduzieren? Wie sitze ich ergonomisch? Welche Ernährung passt zu mir? Bei welcher Herzfrequenz soll ich trainieren? Wie kann ich die Motivation beim Training erhalten? Auf diese und ähnliche Fragen erhalten Ihre Mitarbeiter fachkompetente, individuelle Antworten von unseren Experten.

4.7 Gesundheitstage

Im Rahmen von Gesundheitstagen bieten wir modulare Lösungen innerhalb der Betrieblichen Gesundheitsförderung (Bewegung, Ernährung, Stressprävention) in Form von Vorträgen, Workshops, Diagnostiken, Screenings und Beratungen an. Sie dienen dem Einstieg in das Thema BGM / BGF für Ihre Mitarbeiter.

4.8 Zielgruppenspezifische Workshops und Seminare

(Führungskräfte, Außendienst, Büroangestellte, Produktionsmitarbeiter o.ä.)

Für das Management Ihres Unternehmens oder einzelne Abteilungen bieten wir modulare Veranstaltungen aus den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung / Resilienz im Unternehmen, im Seminarhotel oder online an. Je nach Bedarf werden unterschiedliche Schwerpunkte zielgruppengerecht behandelt. Als Beispiele seien genannt:

Workshops

- BGM – Zielfindungs-Workshop
- Workshop “Mehr Resilienz – weniger Stress durch Bewegung“
- Workshop „Stärkung des Immunsystems durch Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Kälteanwendungen“
- Workshop „Wenn der Kopf den Rücken belastet“
- Aktiv-Workshop Rücken
- Aktiv-Workshop Ausdauer
- Workshop “Gesundes Kochen”

Seminare (ganztägig)

- Bewegung ist die beste Medizin
- Gesundheit geht durch den Magen
- ResilienzManagement - Mentale Stärke UND ein gesunder Körper als Assistenten
- Gesundes Führen

Ihre Mitarbeiter werden sich intensiv mit dem Thema Gesundheit und Erhalt der Arbeitsfähigkeit auseinandersetzen. Durch die Vermittlung von gesundheitlich orientiertem Handeln und den dadurch bedingten Effekten wird sich ihr Adhärenzverhalten dauerhaft erhöhen.

4.9 Jahreskonzepte

Nachhaltigkeit garantiert den größeren Erfolg. Deshalb haben wir für Unternehmen ganzjährige modulare Diagnostik-, Trainings- und Coaching-Konzepte entwickelt.

Während der Start-up-Phase informieren wir gemeinsam Ihre Mitarbeiter über das geplante Konzept und analysieren den Bedarf. Die Umsetzungs-Phase besteht aus hintereinander geschalteten Modulen. Sie garantieren den Teilnehmern Kontinuität, die durch das Angebot eines Betreuungskonzepts (vor Ort, per Telefon- oder Mail-Kontakt zwischen den Modulen) unterstützt wird.

Programmablauf (Beispiel)

Eingangs-Seminar

- Eingangsdiagnostik
- Training des Herz-Kreislauf-Systems und Bewegungsapparates auf der Basis der diagnostischen Ergebnisse
- Vortrag mit Informationen über Training und Gesundheit auf die Arbeitsfähigkeit
- Gruppendynamische Übungen
- Persönliche Zielformulierung und Entwicklung einer Strategie mit konkreten Maßnahmen, um diese Ziele zu erreichen
- Planung eines Abschlussevents (z.B. Triathlon, Biathlon, Marathonstaffel, Wanderung oder Radtour mit gruppendynamischen Übungen, Geschicklichkeitsparcours o.ä.) am Ende der Seminarreihe

Folgeseminar 1

- Wiederholung der Eingangsdiagnostik vom Eingangs-Seminar (Folgediagnostik 1)
- Feststellung der erreichten Ziele
- Reflexion der Strategieumsetzung beim Erreichen der Ziele
- Vertiefung eines gesundheitsrelevanten Themas aus den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Koordination, gesunde Ernährung im Berufsalltag, Stressbewältigung etc. (je nach Bedarf der Teilnehmer)
- Planung des Abschlussevents

Folgeseminar 2

- Wiederholung der Eingangsdiagnostik vom Eingangs-Seminar (Folgediagnostik 2)
- Feststellung von Entwicklungstendenzen
- Reflexion der Strategieumsetzung beim Erreichen der Ziele
- Vertiefung eines weiteren gesundheitsrelevanten Themas aus den in Folgeseminar 1 genannten Bereichen
- Durchführung des Abschlussevents
- Diskussion über Fortsetzung der **KörperManagement®**-Strategie und Unterstützungsmöglichkeiten seitens des Trainerteams

Die Jahreskonzepte gewährleisten messbare Erfolge, die anhand von Erfolgskennzahlen dokumentiert werden.

4.10 KörperManagement®-Check-up

Der KörperManagement® - Check-up ist eine Kombination aus sportwissenschaftlicher und medizinischer Vorsorge. Er bietet Ihnen verschiedene sportwissenschaftliche Diagnostiken (z.B. Ausdauer, Kraft, Koordination, Stress), individuelle Laboranalysen sowie eine professionelle Beratung mit individuellen Trainings- und Handlungsempfehlungen.

Benötigen Sie nähere Informationen zu den KörperManagement® - Formaten? Sprechen Sie uns an, gerne lassen wir Ihnen ausführlichere Informationen und Konditionen zu unseren Dienstleistungen zukommen.

5 Unsere Referenzen

Auszug:





KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen und erstellen gerne eine auf Ihr Unternehmen abgestimmte KörperManagement®-Strategie.

Ihr KörperManagement®-Team

Dipl. SpOec. Alexander Gimbel
Geschäftsführer