
Betriebliche Gesundheitsförderung

- Veranstaltungsnummer:** 2012 Q226 CS
- Termin:** 14.03. – 15.03.2012
- Zielgruppe:** Führungskräfte und Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung, sowie der freien Wirtschaft
Personal- und Organisationsverantwortliche
Personal- und Betriebsräte
Interessierte an Gesundheitsförderung und -management
- Ort:** RAMADA-PLAZA Hotel Berlin
Prager Str. 12
10779 Berlin
- Dozent/in:** Jürgen Lemm
Ute Pferdmenes

LERNZIELE

Die Teilnehmenden

- erhalten ein umfassendes Verständnis von dem Zusammenspiel zwischen Arbeit und Gesundheit
- setzen sich mit den Zielen und Vorgehensweisen der betrieblichen Gesundheitsförderung auseinander
- erkennen die Hintergründe und auslösenden Faktoren der psychischen Belastungen und können diese von psychischen Erkrankungen abgrenzen
- erarbeiten Strategien wie die Ressourcen der Beschäftigten gestärkt werden können
- unterscheiden Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention
- bekommen einen Überblick über mögliche Interventionsmaßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung
- erhalten wichtige Informationen zur Planung, Durchführung und Organisation von Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung
- wissen, wie sie ein Netzwerk im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung auf- und ausbauen können

PROGRAMMABLAUF (Änderungen vorbehalten)

1. TAG

10.00 - 16.30 Uhr **Begrüßung**

- Vorstellung
- Erwartungen
- Ablauf
- Einführung in das Seminarprogramm

Was bedeutet Gesundheit bei der täglichen Arbeit?

- Gesundheit – Begriffsbestimmung
- Probleme und Ausgangslage
- Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit
- Demografischer Wandel

Der Weg zur betrieblichen Gesundheitsförderung

- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Vom Arbeits- zum Gesundheitsschutz - salutogenetischer Ansatz
- Präventionsansätze
- Verhaltens- und Verhältnisprävention

Vorsorge und Früherkennung

- Wichtigkeit von Vorsorgeuntersuchungen
- Planung, Organisation und Durchführung von Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen
- Was tun bei knappen Ressourcen?

1. TAG (Teil 2)

Stressprävention am Arbeitsplatz

- Das Belastungs- und Ressourcenmodell
- Hintergründe zur Entstehung von Stress
- Folgen von beruflichem Stress
- Abgrenzung psychische Belastung von psychischer Erkrankung
- Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Work-Life Balance

2. TAG

09.00 - 16.30 Uhr **Rückenprävention und Bewegungsprogramme**

- Mögliche Auswirkungen von Büroarbeit auf die Gesundheit
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Warum Bewegung so wichtig ist?
- Maßnahmen der Prävention in den Bereichen Muskel-Skelett Erkrankungen und Bewegung

Gesunde Ernährung

- Wichtigkeit von gesunder Ernährung
- Zu dick oder zu dünn?
- Worauf sollte man bei einer gesunden Ernährung achten?
- Ernährung – Arbeit – Leistungsfähigkeit
- Maßnahmen der gesunden Ernährung im Betrieb

Der Gesundheitstag

- Organisation
- Planung
- Durchführung
- Nachhaltigkeit
- Ressourcen

Netzwerke

- Warum Netzwerke so wichtig sind
- Wie finde ich Netzwerkpartner

2. TAG (Teil 2)

Best Practice

- Beispiele guter Praxis
- Erfahrungsaustausch
- Praxishilfen, Literaturempfehlungen

Methodik: *Vortrag / Präsentation / Gruppenarbeit / konkrete Fallbeispiele / Diskussion*

Auswertung der Veranstaltung

Verabschiedung

Pausenzeiten

| | |
|-------------------|--------------|
| 10.30 – 10.45 Uhr | Kaffeepause |
| 12.00 – 13.00 Uhr | Mittagspause |
| 15.00 – 15.15 Uhr | Kaffeepause |

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|