

Betriebliche Gesundheitsförderung 50+

Pro Aging statt Anti Aging

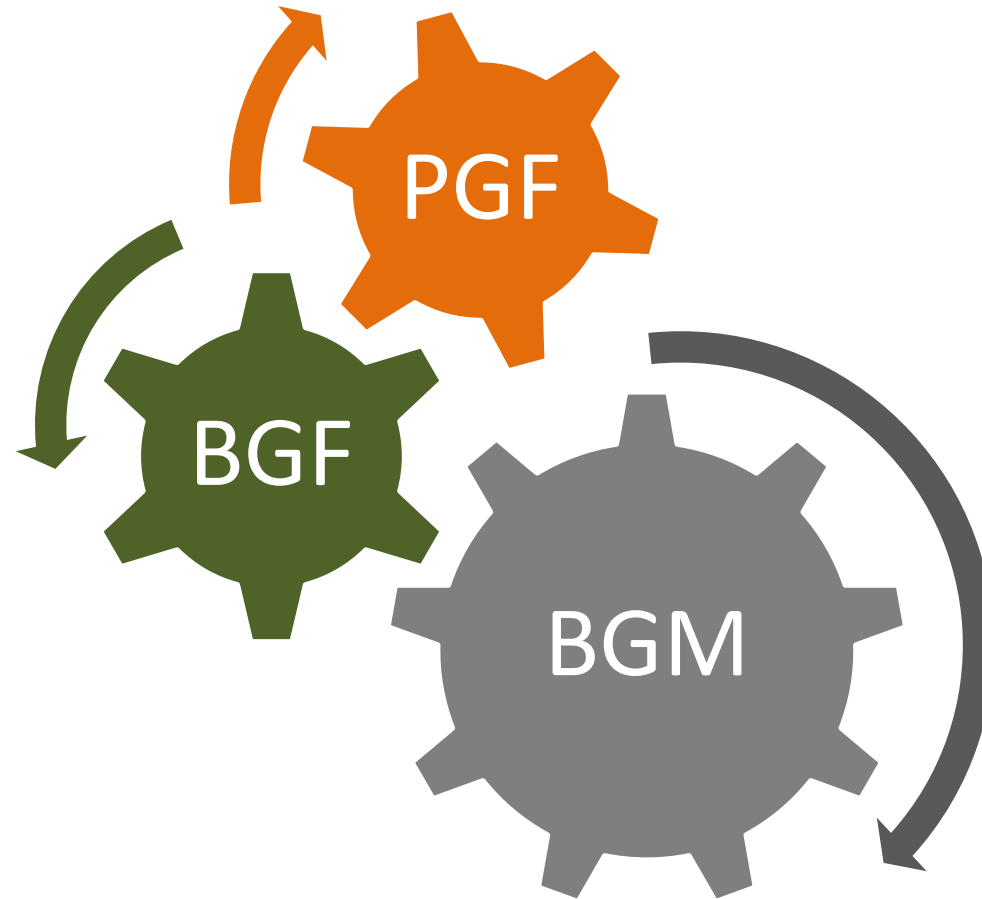
Cornelia Schneider

Dipl. Psychologin und Physiotherapeutin

Homburg/Saar



Begriffsklärung als Basis die Maßnahmenplanung



Ausgangslage

- Metallverarbeitender Konzern mit 2000 Mitarbeitern
- Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit vielen verschiedenen Einzelmaßnahmen
- Ohne Krankenkassenbeteiligung
- Zentrales Anliegen in der Frühphase: Führungskräfte in den Prozess einzubinden, für das Thema zu motivieren und von der Sinnhaftigkeit zu überzeugen
- Motiv: älter werdende Belegschaften

Projekthinhalte

Ergonomische Arbeitsplatzanalysen und Bewegungsberatung an den gewerblichen Arbeitsplätzen

Präventionsmaßnahmen für Mitarbeiter im Schichtsystem (Bewegung, Ernährung, Stress)

Führungskräfteschulungen „Gesundheit ist Chefsache“

Entspannungsverfahren

Gesundheitscoaching

Gesundheit ist Chefsache

- Vorbildfunktion
- Gestalter von Arbeitsbedingungen
- Führungsverhalten hat direkten Einfluss auf die Gesundheit der MA
- „Selbst-Betroffene“



Schulungskonzept

- Physiotherapeutische (biologische), psychologische und pädagogische Inhalte
- Interaktive Wissensvermittlung zum Thema Älterwerden und Gesundheit
- Praktische Übungen
- Schulung der Selbstwahrnehmung: „Wie gehe ich mit meiner Gesundheit und meinem Alterungsprozess um?“
- Fallbesprechungen

Evaluationsergebnisse

Die Relevanz der Thematik „Gesundheit und Führung“ hat sich erhöht.

Die gesundheitsbezogene Selbstführung hat sich verbessert.

Einige Aspekte der gesundheitsbezogenen Mitarbeiterführung haben sich verbessert.

Die psychische Lebensqualität ist gestiegen.

Altenhöner, T., Köhler, M., Philippi, M. & Alaze, F. (2013). Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Evaluation einer Seminarreihe für Führungskräfte. *Prävention und Gesundheitsförderung, 1*, 2014.

Biologische Einflüsse



Psychologische Einflüsse



Die Kompetenzen der Physiotherapeuten



„Wenn du tust, was Du immer getan hast, wirst Du bekommen, was Du immer bekommen hast. Wenn Du also etwas anderes bekommen willst, dann....“

A. Lincoln

Kontakt:

Cornelia.schneider@ggw-homburg.de

www.ggw-homburg.de

