

# **Angebote der BGF aktiv GmbH zum „Betrieblichen Gesundheitsmanagement“ (BGM):**

- 1. BGM Prozessbegleitung im „Arbeitskreis Gesundheit“**
- 2. Prozessbegleitung bei der Einführung / Umsetzung  
von „Smart Working“, „New Way of Working“,  
„Desksharing“, „Flexible Office“ o.ä. Konzepten**
- 3. Analyse über z.B. eine Arbeits-Situations-Analyse zum  
Thema Gesundheit (ASiA-Workshop)**
- 4. Impulsvorträge**
- 4. Workshops**
  - 4a. „gesund führen“**
  - 4b. Die „Schweinehundanleitung“**
  - 4c. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Basisseminar**
  - 4d. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Vertiefung**
  - 4e. BGM Seminar für spezielle Zielgruppe - Betriebssportgemeinschaften**
  - 4f. Azubi Programm - Gesunder Start in das Berufsleben**
- 5. Beratung am Arbeitsplatz**

## 1. BGM Prozessbegleitung im „Arbeitskreis Gesundheit“

Für die Etablierung eines langfristigen betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die Einrichtung eines Arbeitskreises Gesundheit als Steuerungsgremium sehr sinnvoll. Je nach betrieblichen Begebenheiten setzt sich dieses Gremium aus Führungskraft, Betriebsrat, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsarzt und ggf. weitere Akteure des Betriebes (z.B. Schwerbehindertenvertretung) zusammen. Gerne begleiten wir Ihren Prozess zur langfristigen Etablierung des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

» Von der Analyse  
bis zur Umsetzung  
an Ihrer Seite «

### Ziel:

- Hilfe bei der Etablierung eines langfristigen betrieblichen Gesundheitsmanagements

### Inhalt:

- Moderation der Sitzungen des Arbeitskreises Gesundheit

### Dauer:

- Im 1. Jahr meist 6-10 Sitzungen à 2 Stunden
- Ab dem 2. Jahr vierteljährlich à 2 Stunden

### Ablauf:

Vor der ersten Sitzung wird eine Betriebsbesichtigung durchgeführt. Die Sitzungen können moderiert, vor- und nachbereitet und die Ergebnisse aufbereitet werden.

## **2. Prozessbegleitung bei der Einführung bzw. Umsetzung von „Smart Working“, „New Way of Working“, „Desksharing“, „Flexible Office“ o.ä. Konzepten**

Immer mehr Unternehmen machen sich auf den Weg in eine „moderne Arbeitswelt“. „Smart Working“, „New Way of Working“, „Desksharing“ und „Flexible Office“ sind dabei einige Stichworte unter denen Veränderungsprozesse ablaufen. Sehr gerne begleiten wir Sie bei der Planung, im Prozess und bei der Umsetzung.

### **Ziele:**

- Umsetzung von „Smart Working“, „New Way of Working“, „Desksharing“, „Flexible Office“ o.ä. Konzepten

### **Inhalt:**

- Gesamtplanung und Koordinierung des Projektteams

### **Dauer:**

- Projektabhängig

### **Ablauf:**

Ihr Unternehmen ist einzigartig, daher ist ein festgelegter Ablauf nur hinderlich. Laden Sie uns zu einem unverbindlichen und selbstverständlich kostenlosen Informationsgespräch ein und wir planen zusammen Ihren Weg in eine moderne Arbeitswelt.

**» Machen Sie sich auf den Weg in eine moderne Arbeitswelt «**

### **3. Analyse über z.B. eine Arbeits-Situations-Analyse zum Thema Gesundheit (ASiA-Workshop)**

Der ASiA Workshop stellt ein schlankes Instrument zur Erhebung von betrieblichen / gesundheitlichen Belastungssituationen dar. Die Mitarbeiter erarbeiten nicht nur Problembereiche und Lösungsansätze, sondern priorisieren auch deren Notwendigkeit und Umsetzbarkeit. Vor der ersten Sitzung wird eine Betriebsbesichtigung durchgeführt. Die Ergebnisse werden anonymisiert aufbereitet und Ihnen vor Ort präsentiert. Auch ein noch spezieller auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Workshop ist möglich.

**» Ihre Mitarbeiter wissen am besten wo der „Schuh drückt“ «**

#### **Ziel:**

- Instrument zur Analyse von betrieblichen / gesundheitlichen Belastungssituationen

#### **Inhalt:**

- Sensibilisierung Ihrer Mitarbeiter für das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz
- Erkennen von Problembereichen durch die Mitarbeiter
- Erarbeitungen von Lösungsmöglichkeiten, Priorisierung und Einschätzung der Umsetzbarkeit

#### **Dauer:**

- 4 Stunden mit 8 – 12 Mitarbeitern
- Für ein repräsentatives Bild Ihres Unternehmens sind insgesamt 5-10% Ihrer Beschäftigten notwendig

### 3. Impulsvorträge

Buchen Sie Dr. Christoph Ramcke für Ihre nächste Veranstaltung. Alle seine Vorträge sind kurzweilig, informativ und beinhalten direkte Handlungsstrategien für die Zuhörer. Ob Gesundheitstag, Tagung, Firmenjubiläum oder Kundenveranstaltung – lassen Sie sich zu jedem Anlass von ihm motivieren! Die Vorträge sind zwischen 30 und 90 Minuten konzipiert und können Ihrem zeitlichen Wunsch angepasst werden!

**» Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter, Kunden oder Partner mit einem Impulsvortrag «**

#### Inhalt:

- Sie haben doch keine Zeit?! - Wie Sie Ihren „inneren Schweinehund“ an die Leine nehmen!
- Der „innere Schweinehund“ 2.0 – Immer noch nicht entschieden? Warum uns das Entscheiden so schwer fällt.
- „Ich habe Rücken“ – Die Volkskrankheit Nummer 1?
- Betriebliches Gesundheitsmanagement – mehr als eine Modeerscheinung
- Gesundheit ist Führungsaufgabe?!

#### Ziel:

- Motivation!
- Allgemeine Information und Sensibilisierung zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

#### Dauer:

- 45 (30) – 90 Minuten

## 4. Workshops

### 4a. „gesund führen“ 1 + 1 + 1 Tage

Zum Erreichen eines nachhaltigen Ergebnisses findet der Workshop innerhalb von 6-12 Monaten zu drei Zeitpunkten mit jeweils 10 bis 15 Führungskräften statt (insgesamt 3 Tage).

#### Ziel:

- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit und die Möglichkeiten und Grenzen beim Einfluss auf die Mitarbeitergesundheit

» **Gesundheit sollte Führungsaufgabe sein** «

#### Inhalt:

##### 1. Eigene Gesundheit

- Wissensvermittlung zum allgemeinen Gesundheitsverhalten
- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Chancen und Barrieren der Verhaltensveränderung (Stichwort: „innerer Schweinehund“)

##### 2. Gesundheit der Mitarbeiter

- Was beeinflusst die Gesundheit der Mitarbeiter?
- Chancen und Grenzen der Führungskraft und des Unternehmens
- Chancen und Barrieren der Verhaltensveränderung (Stichwort: „innerer Schweinehund“)
- Gesundheitliche Probleme bei Mitarbeitern erkennen – Sensibilisierung der Führungskraft

#### Dauer:

- Insgesamt 3 Tage innerhalb von 6-12 Monaten (1 + 1 + 1 Tage)

(Gerne machen wir Ihnen ein Angebot zur Durchführung in unseren Räumlichkeiten auf dem Bauernhof in Hamburg/Eidelstedt)

### 4a. Workshop Variante II: „gesund führen“ als Tagesveranstaltung

Auf Wunsch kann der Workshop auch als Grundlagenseminar über einen Tag angeboten werden.

(Inhouse oder wir machen Ihnen gerne ein Angebot zur Durchführung in unseren Räumlichkeiten in Hamburg/Eidelstedt)

## **4b. Die „Schweinehundanleitung®“ – 1 (bis 2) + 1 Tag oder als Kurz-Workshop über 4 Stunden**

Viele Menschen, aber auch Firmen wollen Strukturen bzw. Ihren Alltag positiv verändern. Oft schon wurden viele Anläufe gestartet, aber nie etwas langfristig und nachhaltig umgesetzt. Wir helfen Ziele und den Erfolg langfristig zu sichern - lernen Sie die Welt des inneren Schweinehundes kennen!

### **Ziel:**

- Motivation zu einer positiven und nachhaltigen Verhaltensveränderung!

### **Inhalt:**

- Motivationsvortrag zum inneren Schweinehund
- Erarbeitung einer individuellen Strategie zur langfristigen Veränderung des Gesundheitsverhaltens (Bewegung, Ernährung, Stress, Entspannung, Motivation)
- Prinzip der Verhaltensveränderung
- Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- Chancen und Barrieren der Verhaltensveränderung (Stichwort: „innerer Schweinehund“)

**» Die Schweinehundanleitung® stehen Ihnen zur Seite «**

### **Dauer:**

- Insgesamt 2-3 Tage innerhalb von 6 Monaten
- Workshop: 4 Stunden

(Inhouse oder wir machen Ihnen gerne ein Angebot zur Durchführung in unseren Räumlichkeiten in Hamburg/Eidelstedt)

## **4c. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Basisseminar über 2 Tage**

Gesunde und motivierte Mitarbeiter bleiben das größte Potential eines Unternehmens. Wir unterstützen Sie gerne bei der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

### **Ziel:**

- Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement

### **Inhalt:**

- Grundlagen, um eigenständig das Thema BGM im Unternehmen beginnen zu können.
- Hilfe zur Selbsthilfe mit dem Ziel, dass Sie nach dem Seminar sofort in die Praxis übergehen können.

### **Dauer:**

- 2 Tage

(Inhouse oder wir machen Ihnen gerne ein Angebot zur Durchführung in unseren Räumlichkeiten in Hamburg/Eidelstedt)

**» BGM als Chance  
für Ihr  
Unternehmen «**

## **4d. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Vertiefung**

Sie haben sich schon mit dem Thema BGM beschäftigt? Sie sind schon in Ihrer Firma aktiv? Eventuell wundern Sie sich, warum eine Rückenschule voller Euphorie eingeführt wurde und trotzdem der erste Kurs schleppend anlief und am Ende nur noch wenige mitmachen? Profitieren Sie von unseren Erfahrungen – wir beschäftigen und seit 1998 mit der Theorie und Praxis des BGM. Die Dauer richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen Ihres Unternehmens.

## 4e. BGM Seminare für spezielle Zielgruppen

### Betriebssportgemeinschaften:

Dieses Seminar wurde speziell für Betriebssportgemeinschaften entwickelt, die Ihre Zukunft (auch) in dem betrieblichen Gesundheitsmanagement sehen. Dr. Christoph Ramcke war Dozent an der Universität Hamburg am Fachbereich Sportwissenschaft zu diesem Thema (Betriebssport - Organisation, Betriebssportgemeinschaften, Firmen und zeitgemäße Angebote) und durften beispielsweise beim Gesundheitskongress im Rahmen der European Company Sport Games schon 2011 in Hamburg zu diesem Thema referieren.

» **Spezielle  
Zielgruppen im  
BGM ansprechen** «

#### Dauer:

- 2 Tage

(Inhouse oder wir machen Ihnen gerne ein Angebot zur Durchführung in unseren Räumlichkeiten in Hamburg/Eidelstedt)

## **4g. Azubi Programme („Gesunder Start in das Berufsleben“) 1 (bis 2) + 1**

Bei Auszubildenden sind in der Regel noch keine betriebsbedingten Verhaltensmuster vorhanden und Sie haben die Chance von Anfang an Vieles richtig zu machen. Zum Erreichen eines nachhaltigen Ergebnisses findet nach dem zweitägigen Workshop ca. 6-12 Monaten ein Follow-Up Workshop über einen Tag mit jeweils 8 bis 15 Azubis statt.

### **Ziel:**

- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit

### **Inhalt:**

1. Bewegung, Rücken, Ergonomie
2. Stressprävention, Entspannungsmethoden, Prüfungsangst
3. Ernährung
4. Nachhaltige Strategie zur Verhaltensveränderung (Stichwort: „innerer Schweinehund“)

### **Dauer:**

- Insgesamt 2-3 Tage innerhalb von 6 Monaten

**» Der Einstieg ins Berufsleben als Chance «**

## 5. Beratung am Arbeitsplatz

Ihre Mitarbeiter haben eine überwiegend sitzende Tätigkeit? Wir bieten ergonomische (arbeitsplatzbezogene) Beratung für Ihre Mitarbeitern an. Die Beratung findet in der Regel direkt am Arbeitsplatz statt. Idealerweise startet die Maßnahme mit einem Vortrag zum Thema „Rückenprobleme am Arbeitsplatz“ für alle Mitarbeiter, um so einerseits Aufzuklären und andererseits das Interesse für die Einzelberatung weiter zu verstärken. Durch die Ergonomieberatung können den Beschäftigten individuelle, maßgeschneiderte Tipps und Übungen zur direkten Verbesserungen ihres Gesundheitsverhaltens gegeben werden.

» In Deutschland gibt es 20 Mio. Büro-Arbeitsplätze – wir helfen bei dieser enormen Belastung «

### Ziel:

- Schnelle, unkomplizierte Hilfe direkt am Arbeitsplatz
- Sensibilisierung Ihrer Beschäftigten für das Thema Gesundheit
- Vermeidung und Linderung von Beschwerden

### Inhalt:

- Tipps zur Verbesserung der ergonomischen Verhältnisse direkt am Arbeitsplatz
- Kurze Ausgleichsübungen für die individuellen Problembereiche

### Dauer:

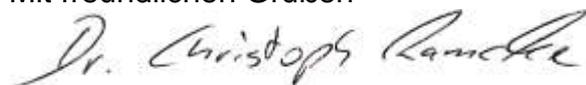
- Jeweils 20-30 Minuten pro Beschäftigten oder Kleingruppe

### Kontakt:

BGF aktiv GmbH  
Dr. Christoph Ramcke  
Reichsbahnstraße 10  
22525 Hamburg  
0171 142 59 59  
040 432 61 978  
ramcke@bgf-aktiv.de  
www.bgf-aktiv.de  
www.schweinehundandeleiner.de



Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads 'Dr. Christoph Ramcke'.