BGM in Zeiten von Corona
Unsere digitalen Lösungen!

Neue Ideen im betrieblichen Gesundheitsmanagement

BARMER

Agenda

01 Home-Office

02 Entspannung

03 Ernährung

04 Bewegung

05 Führung

BARMER

Herausforderungen der Arbeitswelt

- Entwicklung zur Dienstleistungsgesellschaft
- Einsatz moderner Kommunikationstechnologie
- Höhere Eigenverantwortung für den Erfolg von Prozessen
- Komplexe Aufgaben bei gleichzeitiger Prozessbeschleunigung
- Ständige Veränderungsprozesse
- Berufliche Unsicherheit

Arbeitsformel des 21. Jahrhunderts
nach H. W. Opaschowski

0,5 x 2 x 3

BARMER

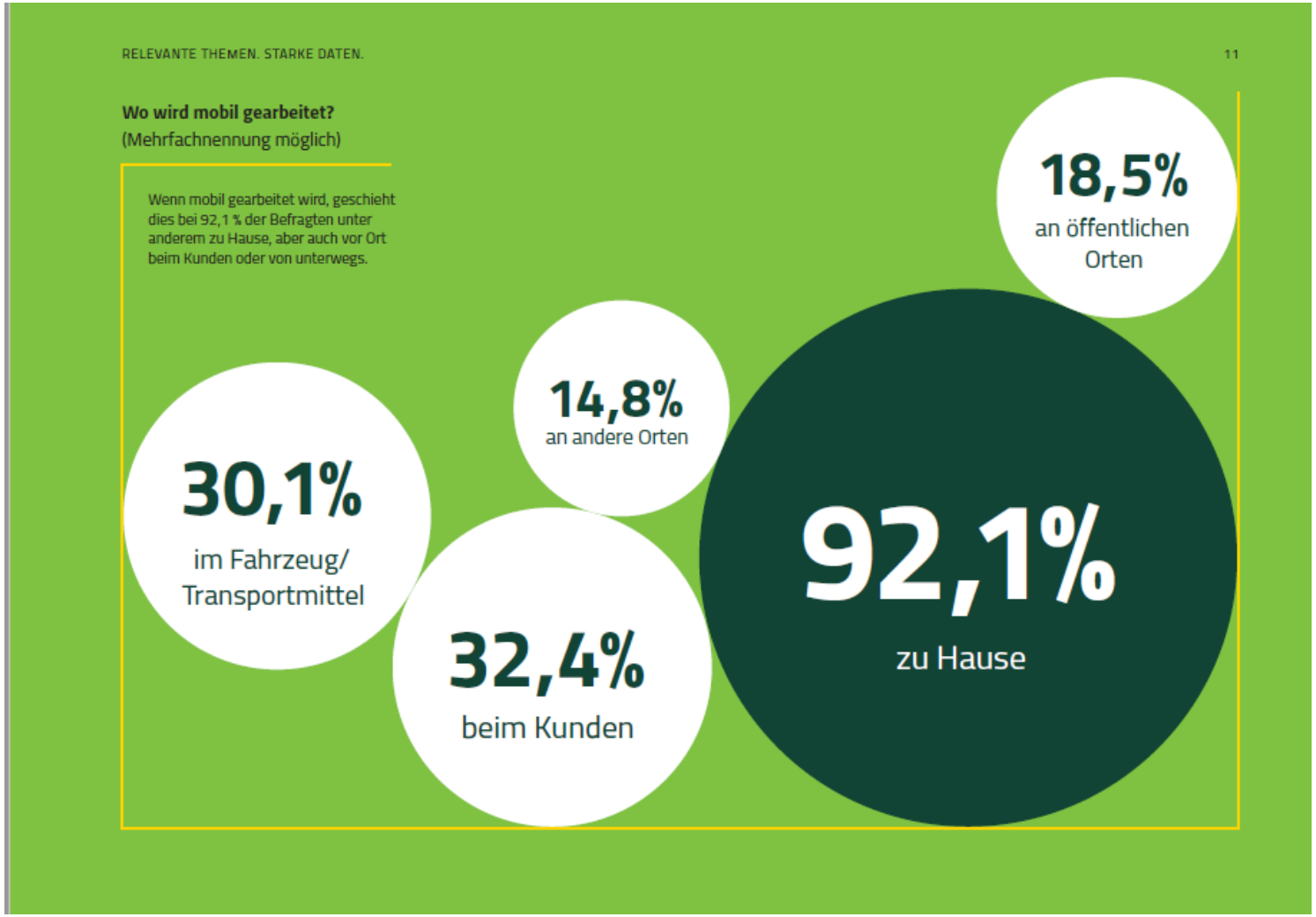
Prävention als Schlüssel…

…für die Herausforderungen der Zukunft

- Mehr Lebensqualität und (volks-)wirtschaftliche Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Motivation und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten
- Erhalt der Arbeitsfähigkeit in einer alternden Bevölkerung
- Stärkung des Betriebsklimas
- Optimierung von Arbeitsabläufen und Minimierung von Reibungsverlusten
- Förderung der Wettbewerbsfähigkeit und Arbeitgebermarke
- Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern

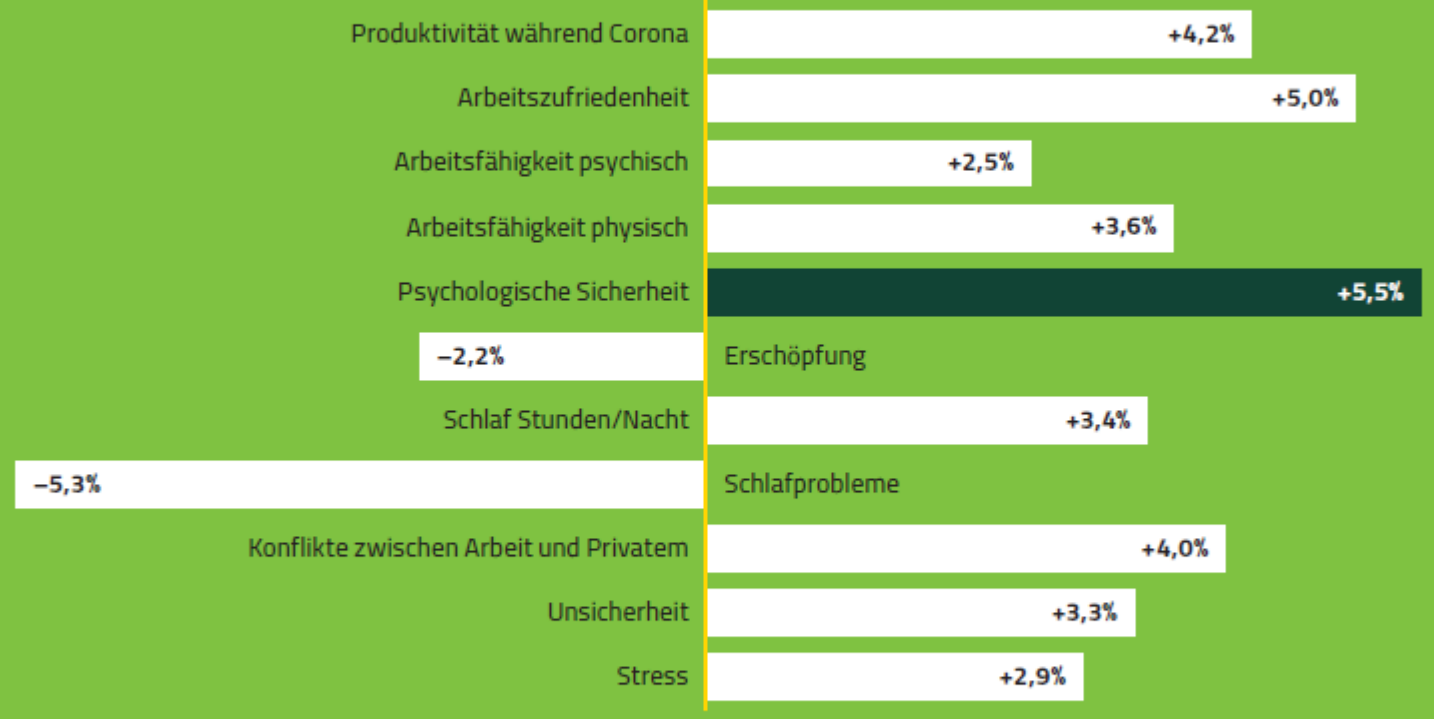
BARMER

Home-Office



BARMER

Gesundheit und Performanz mobiler Beschäftigter
(im Vergleich zu nicht mobilen Beschäftigten in %)

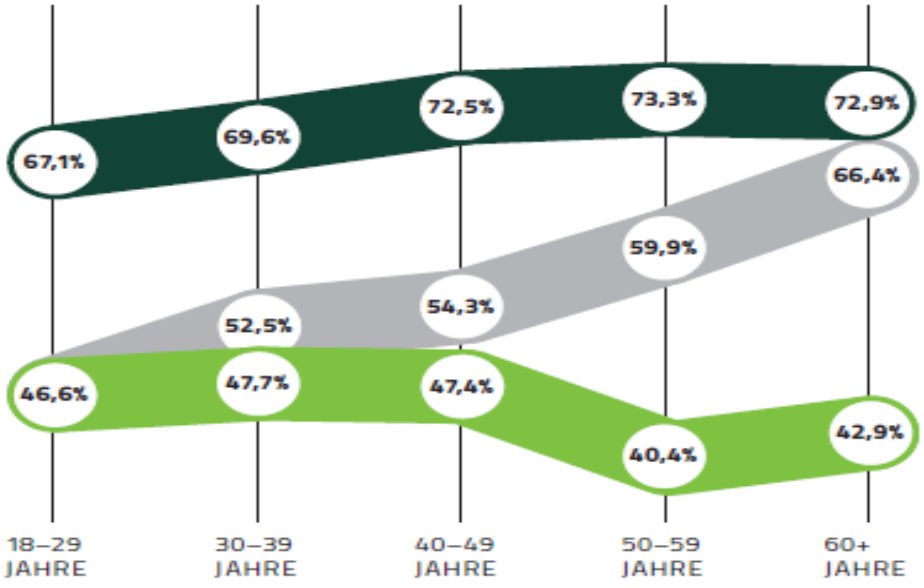


Beschäftigte in Deutschland, die (teilweise) mobil arbeiten, schätzen ihre Produktivität während Corona (im Vergleich zur Arbeitsleistung vor Corona) im Gesamten um 4,2% höher ein als nicht mobile Beschäftigte. Zudem zeigen unabhängig von Corona die (teilweise) mobilen Beschäftigten im Durchschnitt eine um 5% höhere Arbeitszufriedenheit als Beschäftigte, die nicht mobil arbeiten.

BARMER

Was tun, damit Homeoffice nicht zum Office Home wird?
Boundary-Management-Taktiken: Schweres Wort, leicht zu erlernen? Je besser es Mitarbeitenden gelingt, zeitliche und örtliche Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben zu ziehen, desto geringer fällt der Stress aus. Hier geht es um die Möglichkeit, sich in einen abgetrennten Raum zurückzuziehen, aber auch um die persönliche Fähigkeit, die eigene Zeit zu strukturieren und das auch klar zu kommunizieren. Die folgende Grafik zeigt die Nutzung dieser Grenzmanagement-Taktiken nach Altersgruppen. Es zeigt sich, dass ältere Beschäftigte die Taktiken etwas stärker nutzen als jüngere Beschäftigte.

Anteil der mobilen Beschäftigten mit Zustimmung zu Aussagen der Grenzmanagement-Taktiken nach Altersgruppen



ZEITLICHE TAKTIKEN
„Beim mobilen Arbeiten versuche ich, meine Zeit so zu strukturieren, dass ich Familie und Arbeit klar trennen kann."

ÖRTLICHE TAKTIKEN
„Beim mobilen Arbeiten nutze ich einen abgetrennten Raum, damit ich Familie und Arbeit getrennt halten kann."

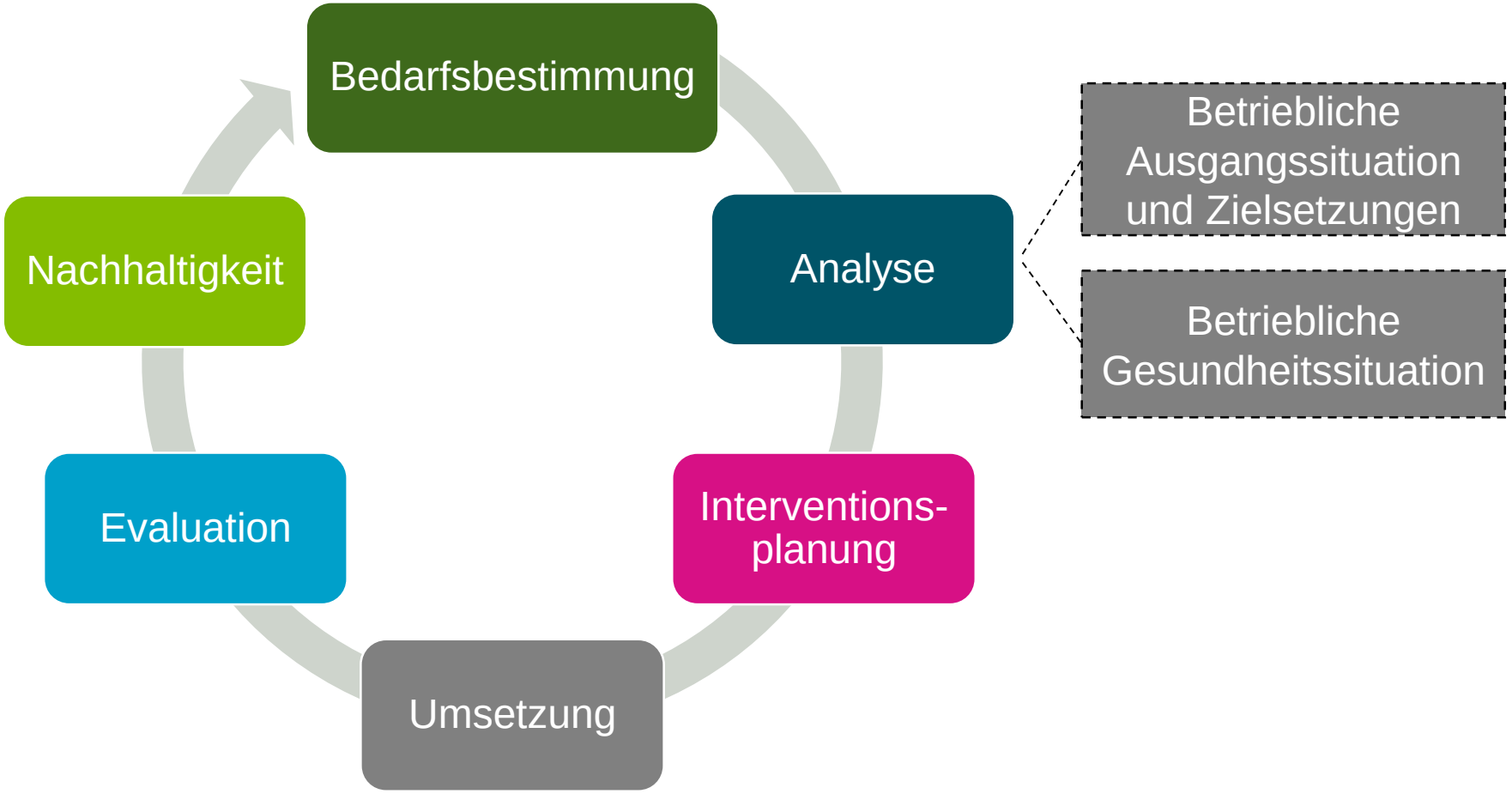
KOMMUNIKATIVE TAKTIKEN
„Ich kommuniziere meine mobilen Arbeitszeiten klar und deutlich gegenüber den Mitgliedern meines Teams und weise darauf hin, dass ich außerhalb der kommunizierten Zeiten nicht in meinem Privatleben gestört werden will."

46,6% der Beschäftigten in Deutschland zwischen 18 und 29 Jahren, die (teilweise) mobil arbeiten, stimmen der Aussage zu, dass sie beim mobilen Arbeiten einen abgetrennten Raum nutzen, um Familie und Arbeit getrennt halten zu können.

BARMER

Unser Vorgehen – Effizient & Flexibel

Das 6-Phasen Modell als Grundlage für das BGM-Konzept der BARMER



BARMER

Digitale Maßnahmen

Angebot Führung

BARMER

Belastungen verstehen, erkennen und handhaben

Rahmendaten:	
WebEx á 2x 1 Stunden	Online-Seminar in 2 Teilen
Gruppengröße pro Einheit:	Max. 50 Personen/ Didaktische Empfehlung 20 FKs
Zielgruppe:	Führungskräfte
Umsetzung/ Ausstattung:	Online-Seminar Plattform wird bevorzugt vom Kunden gestellt; nach Absprache auch über insa möglich*
Referentenqualifikation:	Ein Experte im Handlungsfeld Stress + Führung
Sprachen:	Deutsch

Beanspruchung ist nicht gleich Stress!

Was für den Einen eine starke Beanspruchung ist, empfindet der Andere erst als echte Motivation. Wie unterschiedlich wird Stress also wahrgenommen und woran erkennt man, dass jemand überlastet ist?

Der Workshop hilft ein Bewusstsein für Belastung und Beanspruchung, Warnsignale und Stressfolgen bei sich selbst und bei den Mitarbeitern zu entwickeln und gibt Handlungsempfehlungen und Tipps für und im Umgang mit belasteten und beanspruchten Mitarbeitern. Die Stresstypbestimmung hilft der Führungskraft sich selbst und seine Mitarbeiter in Stresssituationen besser zu verstehen und für sich Handlungsoptionen abzuleiten. Ziel: Vermittlung von Führungskompetenzen zum Umgang mit psychosozialen Belastungen und Beanspruchungen bei Mitarbeitern.

Digitale Maßnahmen

Angebot Thema psychische Gesundheit

BARMER

Achtsamkeit in unruhigen Zeiten

Rahmendaten:	
Webinar á 1 Stunde	Online Seminar
Gruppengröße pro Einheit:	Max. 50 Personen
Zielgruppe:	Mitarbeiter/-innen, Auszubildende und Führungskräfte
Umsetzung/ Ausstattung:	Webinar Plattform wird bevorzugt vom Kunden gestellt; nach Absprache auch über insa möglich*
Referentenqualifikation:	Ein Experte im Handlungsfeld Stress
Sprachen:	Deutsch, Englisch

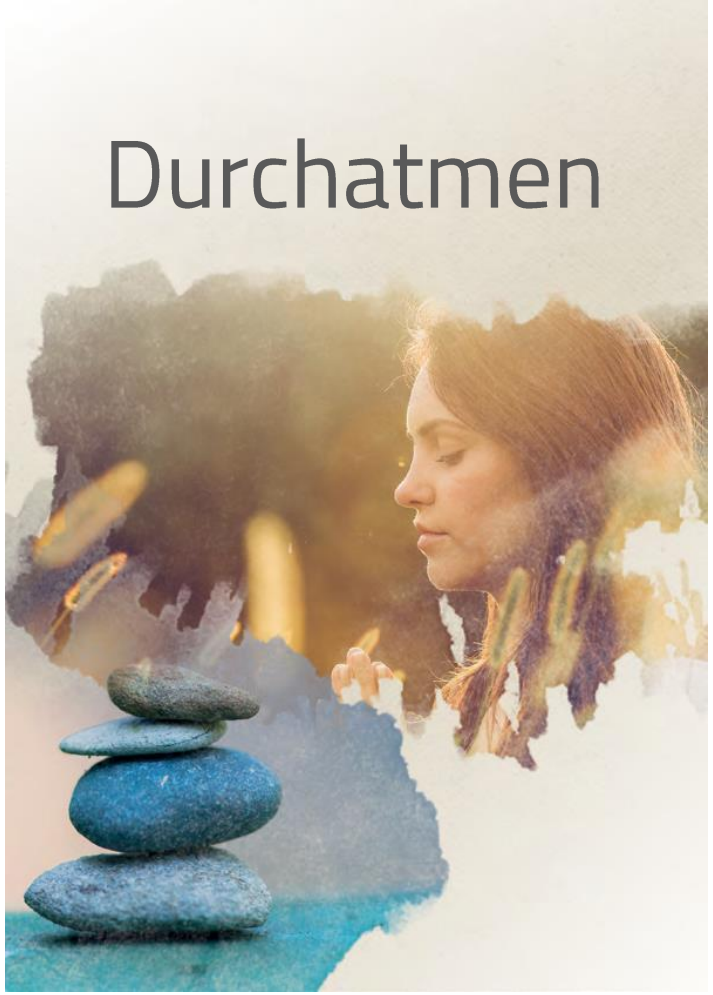
Gerade in unruhigen Zeiten müssen wir unseren Fokus bewusst auf das ICH richten.

Der Impulsvortrag erklärt wie wir es schaffen können, bewusster und achtsamer mit uns selbst und unserer Psyche umzugehen. „Achtsamkeit“ ist ein wichtiges Mittel für die Stärkung des Wohlbefindens, der Konzentrationsfähigkeit und unseres Immunsystems. Achtsamkeitsübungen für den Alltag werden vorgestellt.

BARMER

Entspannungstechniken für die Pandemiezeit

Rahmendaten:	
Webinar á 1 Stunde	Online Seminar
Gruppengröße pro Einheit:	Max. 50 Personen
Zielgruppe:	Mitarbeiter/-innen, Auszubildende und Führungskräfte
Umsetzung/ Ausstattung:	Webinar Plattform wird bevorzugt vom Kunden gestellt; nach Absprache auch über insa möglich*
Referentenqualifikation:	Ein Experte im Handlungsfeld Stress
Sprachen:	Deutsch



Nicht der Stress macht uns krank, sondern die fehlende Entspannung.

In fordernden Zeiten fühlen wir uns oft besonders beansprucht. Um so wichtiger ist es, dass wir auch in sehr stressigen Zeiten, die Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben nicht aus den Augen verlieren: den Wechsel von Anspannung- und Entspannungsphasen. Die Rückbesinnung auf kleine Ruhephasen und die selbstständige Reaktivierung unserer Leistungspotentiale ist deshalb ein ganz wichtiges Thema. Die Vorstellung unterschiedlicher Entspannungstechniken gibt einen ersten Einblick in verschiedene Verfahren.

BARMER

Resilienz – die persönliche Widerstandskraft stärken

Rahmendaten:	
Webinar á 1 Stunde	Online Seminar
Gruppengröße pro Einheit:	Max. 50 Personen
Zielgruppe:	Mitarbeiter/-innen, Auszubildende und Führungskräfte
Umsetzung/ Ausstattung:	Webinar Plattform wird bevorzugt vom Kunden gestellt; nach Absprache auch über insa möglich*
Referentenqualifikation:	Ein Experte im Handlungsfeld Stress
Sprachen:	Deutsch, Englisch

Die Teilnehmer lernen eine Haltung/ Kompetenz kennen, die sie widerstandsfähiger für Herausforderungen und Krisen macht und ihnen hilft, diese besser zu meistern. Hierbei spielen u.a. Themen wir Lösungsorientierung, Achtsamkeit, Optimismus, Distanzierung eine wichtige Rolle. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit bei Krisen und fordernden Veränderungen schneller aus dem Tal der Tränen heraus zu kommen. Sie wissen, dass auch Veränderungen wieder zur Normalität kommen werden und eine hohe Akzeptanz schneller zum nächsten Schritt führt, wieder selbstgesteuert Verantwortung zu übernehmen und nicht in der Opferrolle in Passivität zu erstarren.

BARMER

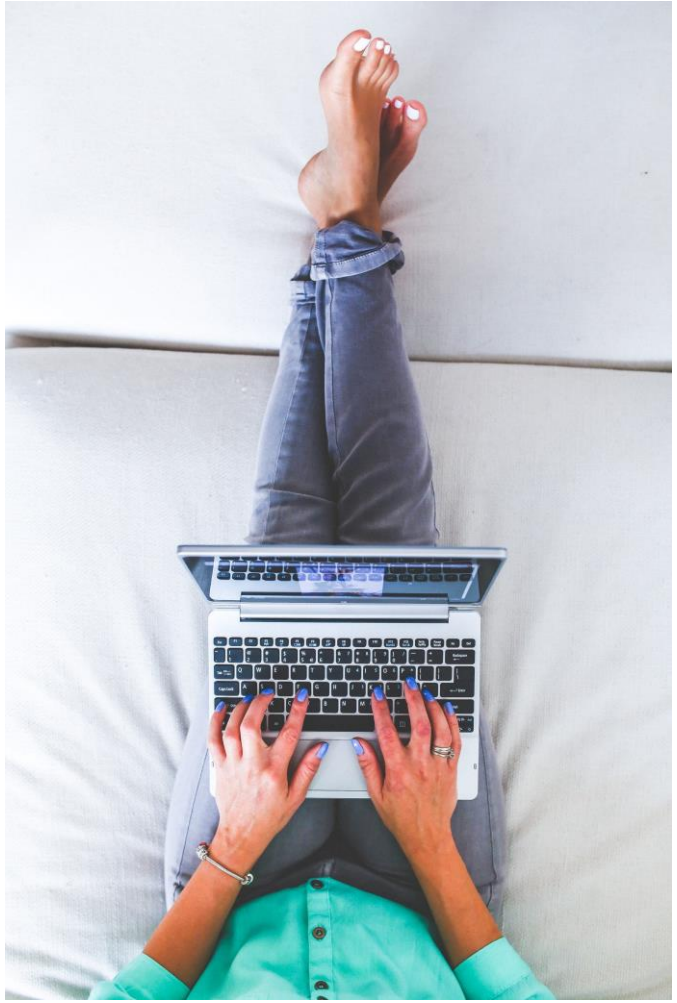
Digitale Maßnahmen

Angebot Thema Bewegung

BARMER

Webinar – „Fit @Home Office“

Rahmendaten:	
Dauer:	variabel (ca. 30 – 45 Minuten pro Einheit)
Gruppengröße pro Einheit:	Individual und Kleingruppen (je nach Setting) möglich
Zielgruppe:	Mitarbeiter/-innen, Auszubildende und Führungskräfte
Referentenqualifikation:	Ein Experte im Handlungsfeld Bewegung
Equipment:	Mobiles Endgerät zur Einwahl; WLAN (empfohlen)
Format:	Webinar



Das Webinar „Fit @Home Office“ greift für Ihre Mitarbeiter die Arbeitsorganisation im Home Office, die Strukturierung des Alltags sowie Möglichkeiten des Erhalts der Gesundheit auf, sodass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ihren eigenen Rhythmus aufbauen können. Der **Fokus liegt auf Einflüssen von Bewegung und Ergonomie**, die mit praktischen Tipps auch im Home Office die Produktivität steigern, Ablenkungen minimieren und den Körper fit halten. Gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern geht der Experte der MOOVE GmbH zusätzlich darauf ein, welche gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Home Office eigenständig Anwendung finden können.

*Die Inhalte sind mit dem Dienstleister für das Handlungsfeld Stress/ Entspannung der BARMER abgestimmt.

BARMER

Digitale Aktive Mini Pause

Rahmendaten:	
Dauer:	variabel
Gruppengröße pro Einheit:	Individual und Kleingruppen (je nach Setting) möglich
Zielgruppe:	Mitarbeiter/-innen, Auszubildende und Führungskräfte
Referentenqualifikation:	Ein Experte im Handlungsfeld Bewegung
Equipment:	Mobiles Endgerät zur Einwahl; WLAN (empfohlen)
Format:	Webinar oder Online-Coaching

An unserem Arbeitsplatz werden oftmals Tag für Tag die gleichen Muskelgruppen beansprucht. Um diesen besonderen Anforderungen an jedem Arbeitsplatz präventiv gerecht zu werden, wird das Angebot „Aktive Mini Pause“ durchgeführt. Das effektive Ganzkörpertraining unter fachlicher Online-Anleitung findet direkt am Arbeitsplatz oder in unmittelbarer Nähe dessen statt. Der Vorteil liegt in dem direkten Alltagstransfer von gesundheitsfördernden Maßnahmen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können direkt und ohne großen Zeitverlust online an der Minipause teilnehmen. Das Übungsprogramm ist flexibel an das Tätigkeitsprofil – z.B. gewerblich oder kaufmännisch – anpassbar.

BARMER

Digitale Maßnahmen

Angebot Thema Ernährung

DR. AMBROSIUS - Ernährungsberatung

BARMER

Digitale Self-Learn-Tools

Flexibel das eigene Ernährungswissen steigern.

Alltagsfragen rund um das Thema Ernährung sind immer aktuell, schnelle Informationsmöglichkeiten passen ideal.

Nutzen Sie unsere digitalen Lerneinheiten immer dann, wenn Sie sie brauchen und wenn das Thema für Sie relevant ist. Unsere informativen und interaktiven Tools machen Spaß und sind intuitiv zu bedienen.

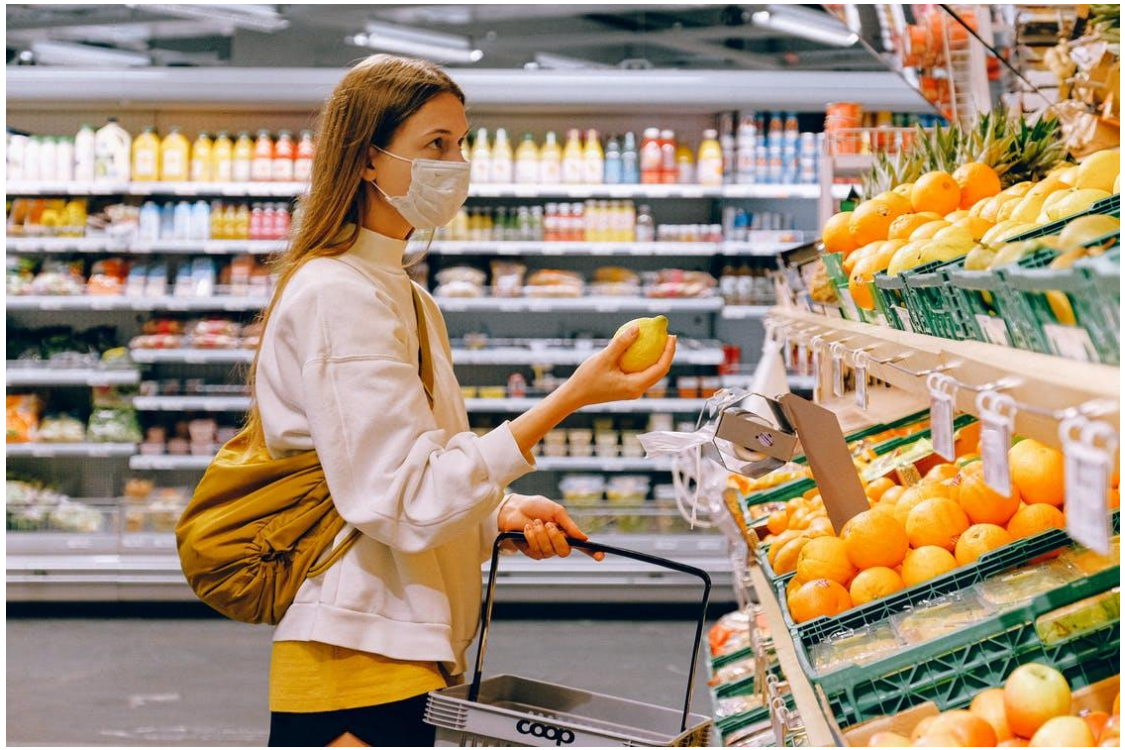
Unsere Themen:

1. Das eigene Immunsystem stärken
2. Kochen für Kids
3. Tagesstruktur im Homeoffice

BARMER

Immunsystem stärken

So gelingt der Kampf gegen Viren.



Für eine immunsystemstärkende Ernährung ist es nie zu spät. Die Stärkung des Abwehrsystems führt zu einer gut durchbluteten und gut durchfeuchteten Rachenschleimhaut. Damit hat das Virus nur eingeschränkte Möglichkeiten sich in der Rachenschleimhaut festzuhaken.
Welche Lebensmittel und Tipps hierbei helfen und gut im Alltag umgesetzt werden können, erfahren sie in diesem Webinar.

30 Minuten

Unser Material für Sie: Handout für jeden Zuhörer als PDF

Wir bringen mit: Power-Point Präsentation und Webinar-Plattform

Jeder Mitarbeiter benötigt eine Online-Zugangsmöglichkeit

Ideal kombinierbar mit Ernährungssprechstunde

BARMER

Keine Lust auf Schnupfen

Mit der richtigen Ernährung gegen Schnupfen, Husten und Heiserkeit

Eine vitalstoffreiche Ernährung schützt unsere Abwehr auf vielfältige Weise. Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Fette sind ein wichtiger Bestandteil für das Immunsystem. Das Wissen über Lebensmittel, wie Honig, Ingwer oder Chili und ein gesundes Gewichtsmanagement können in der alltäglichen Ernährung helfen.

30 Minuten

Unser Material für Sie: Handout für jeden Zuhörer als PDF

Wir bringen mit: Power-Point Präsentation und Webinar-Plattform

Jeder Mitarbeiter benötigt eine Online-Zugangsmöglichkeit

Ideal kombinierbar mit Ernährungssprechstunde

BARMER

Vielen Dank

BARMER