



www.relax-gesundheitsmanagement.de

Qualifizierung betrieblicher Gesundheitsmultiplikatoren

„Wenn externe Trainer gehen, Ihre Multis bleiben.“

Thomas Reformat

© 2020 - www.relax-gesundheitsmanagement.de



Seiten 4/5	<u>Warum Gesundheitsmultiplikatoren?</u>
Seite 6	<u>Ziele</u>
Seiten 7-15	<u>Schulungsmodule</u>
Seiten 16/17	<u>Digital nachhaltig mit froach-Minipausen</u>
Seiten 18/19	<u>Rahmenbedingungen</u>
Seiten 20/21	<u>Nutzen für Beschäftigte & Organisation</u>
Seiten 22	<u>Qualifizierungsprozess & Kosten</u>
Seiten 23/24	<u>Feedback & Referenzen</u>
Seite 25	<u>Ihre BGM-Ansprechpartner</u>
Seite 26	<u>Kontakt Thomas Reformat</u>

Partizipativer Prozessansatz

Eigene Ideen -
Größere Motivation bei der Umsetzung

Strategische Begleitung -
Nah am Prozess

Evaluieren & Weiterentwickeln

Potentiale & Ressourcen
des Personals nutzen

Multidimensionale Gesundheitsförderung

Gesundheit & Wohlbefinden
haben viele spannende Seiten

Kurzentspannung

Bewegung und Ernährung
im Arbeitsalltag

Pausenverhalten

Ein positives Miteinander

Kleine
Team-Gesundheitsaktionen

Gemeinsam Lachen

Auflockerung im Team-Meeting

Wirkungs- ebenen

TEAM -
Direkte Informationsweitergabe,
Gesundheitsaktionen, Vertrauensperson

BGM Steuerkreis -
Feedback aus der Basis,
Kommunikationskanal, Unterstützung
Gesundheitsmaßnahmen

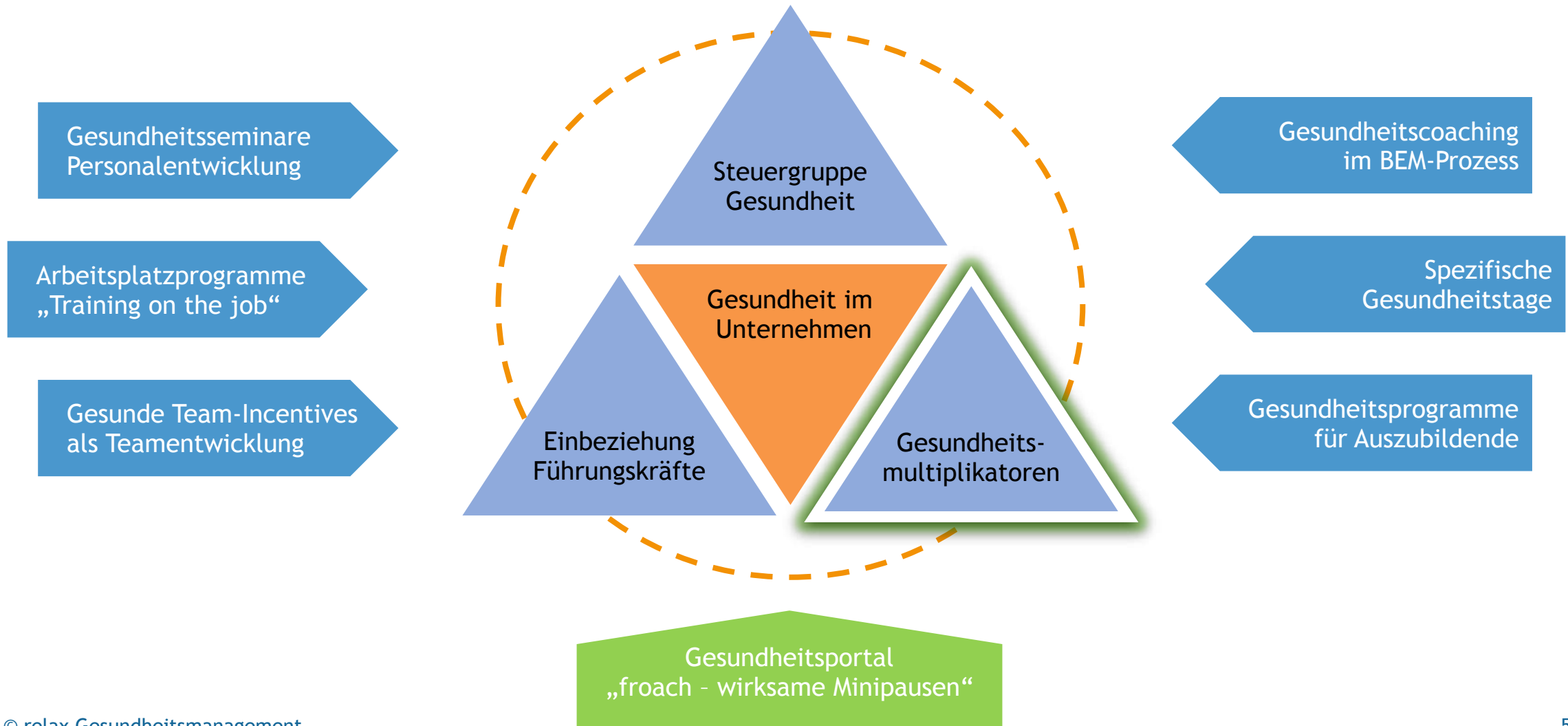
Führungskräfte -
Entlastung & regelmäßiger Austausch

ICH -
Die persönliche Gesundheit

Kunden -
positive Außendarstellung

Health Marketing -
Mitarbeiterrekrutierung und -bindung

Arbeitsplatzprogramme als Bestandteil einer BGM-Gesamtstrategie



- **Praxisnah & umsetzbar:** Gesundheit & Wohlbefinden direkt im Team
- **Lotsenfunktion:** Verlängerter Arm des „Steuerkreises Gesundheit“
- **Unterstützung Führungskräfte:** Gesundheitsförderung im Team
- **Eigenverantwortung:** „Hilfe zur Selbsthilfe“
- **Anleitung von Minipausen:** Regeneration am Arbeitsplatz fördern
- **Motivation auf Augenhöhe:** Lust auf Gesundheitsthemen im Team wecken
- **Vernetzung & Kommunikation:** gut für dezentrale Strukturen
- **Zeichen des Kümmerns:** Erhöhung Arbeitgeberattraktivität, Mitarbeiterzufriedenheit & Gesundheitsquote

BGM & Multiplikatoren

Achtsamkeit & Entspannung

Ergonomie & Hygiene

Motivation & Methoden

Bewegung

Visuelle Fitness

Stressbewältigung

Gesundheitsaktionen

- Kennenlernen: Organisationsspezifische BGM-Struktur + Angebote
- Gemeinsames Verständnis: Konzept Gesundheitsmultiplikator/in - Warum, Ziele, Rolle, Aufgaben, Rahmen, Grenzen, ...
- Was bedeutet „multidimensionaler Gesundheitsansatz“ im Unternehmen?
- Was kann mein Beitrag sein?
- Vermittlung methodischer Vorgehensweisen für die Umsetzung von Gesundheitsaktionen und Ideen (z.B. Zukunftswerkstatt oder Ideenfabrik)
- Partizipativer Prozessansatz: Organisation eines regelmäßigen Austausches & Vernetzung der Gesundheitsmultiplikatoren



- Einführung Grundkenntnisse Anatomie & Physiologie
- Körperliche Belastungs- und Risikofaktoren im Arbeitskontext
- Bewegungsprogramm „Wirksame Minipausen am Arbeitsplatz“
 - Schwerpunkt Mobilisation & Lockerung
 - Gleichgewicht & Sturzprophylaxe
 - Moderate Kräftigung abgeschwächter Muskelgruppen
 - Einfache Dehnungsoptionen in gewohnter Kleidung
- Theraband - das Mini-Fitness-Studio für die Hosentasche
- Geistig fit durch Koordination - das Training für bewegliche Gehirne
- Empfehlungen Life-Time-Sportarten
- Methodik und Anleitung im Team



- Theoretische Grundlagen des Achtsamkeitstrainings
- Zusammenhang zw. Psyche & Physis
- Schwerpunkt einfache Kurzentspannungstechniken
 - Reduzierte Techniken aus PMR
 - Atemübungen/-beobachtungen
 - Spezifische Achtsamkeitstechniken
- Achtsamkeit im Alltag erleben und leben
- Konkrete Umsetzung & Entspannungsrituale
- Methodik und Anleitung im Team



- Anatomische Kenntnisse und Funktionsweise des Auges
- Zusammenhang Augen und Schulter-Nackenmuskulatur
- Häufige Beanspruchungen und Augenbeschwerden
- Praxisübungen: „4 Dimensionen des Sehtrainings“
- Augenbeweglichkeit
- Beidäugigkeit
- Akkomodation („Scharfstellen“)
- Gehirnintegration
- Hinweise Arbeitsschutz, Ergonomie und betriebliche Vorsorgeuntersuchungen



- Verankerung des Arbeitsschutzes innerhalb der Organisation (z.B. Ansprechpartner/in)
- Einführung in die Grundkenntnisse der Ergonomie
- Zusammenhang zwischen Ergonomie und Körperhaltung
- Praxis-Check-Ergonomie im direkten Arbeitskontext
- Hygieneregeln im Arbeitskontext
- Unterstützungsmöglichkeiten durch den Gesundheitsmultiplikator (Rolle & Aufgabe in Bezug auf Ergonomie & Hygiene z.B. Lotsenfunktion, Schnelle Hilfe, Information, Grenzen ...)



- Einführung Stressmanagement
- Ressourcen, Belastungen & Risiken im Arbeitskontext
- Methode der Stressampel nach Kaluzza
 - Instrumentelle Stresskompetenzen („Äußere Stressoren“)
 - Kognitive Stresskompetenzen („Innere Stressoren“)
 - Regenerative Stresskompetenzen („Pausen & Regeneration“)
- Techniken der „Positiven Psychologie“ für eine höhere Arbeitszufriedenheit
- Methodik, Integration & Umsetzung im Teamalltag



- Einführung Gesundheitspsychologie & Motivation:
 - Wie überwinde ich den Innerer Schweinhund?
 - Wie motiviere ich mich und Kollegen/innen?
 - Wie erreiche ich die „Nonintender“ (Nicht-Gesundheitsinteressierte)?
- Regeln und Hinweise für die Anleitung und Übertragung im Team
- Wo liegen meine Grenzen als Gesundheitsmultiplikator/in?



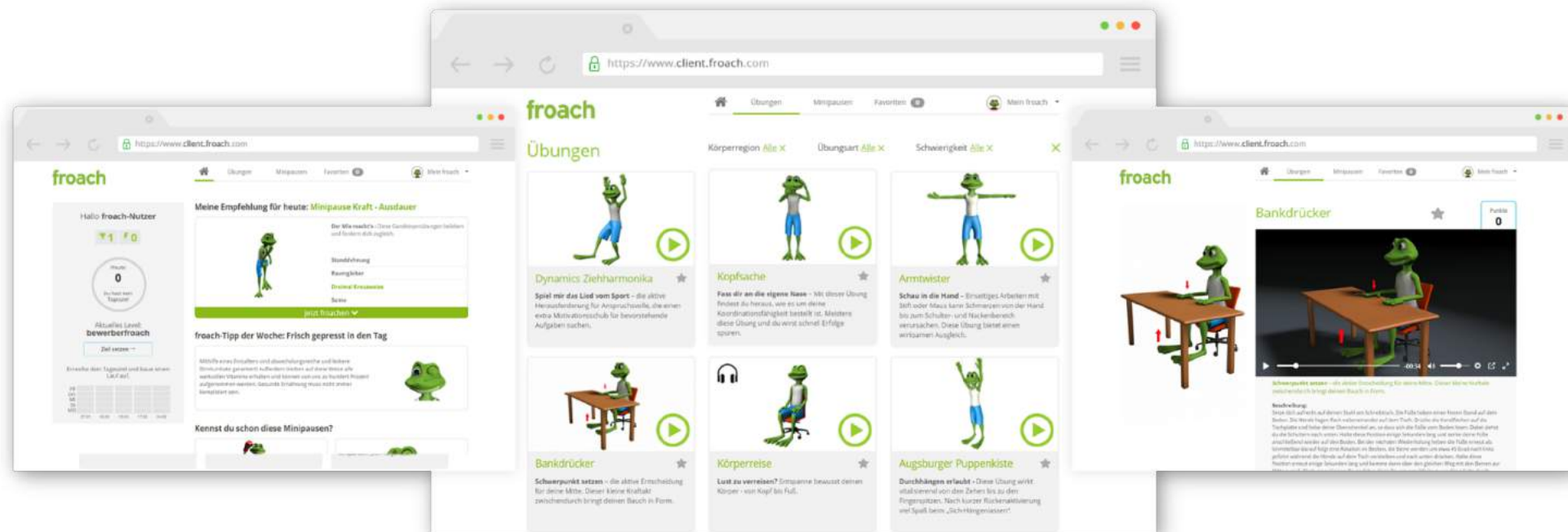
- Kommunikation, Kooperation und Unterstützung der Teamleitung
- Methodik & Partizipativer Ansatz: z.B. „Was wird im Team gewünscht?“
- Vielfalt von Übertragungsformen im Team
 - Dienstberatung/Meeting
 - 4-Augen-Gespräche
 - Aushänge/Auslagen von Gesundheitsinformationen
 - Kleine Teamevents/Challenge
 - Regelmäßigkeit vs. Aktionen
- Mitbestimmung & Gestaltung Arbeitsumgebung
- Organisatorischer Rahmen (Zeit, Budget, Unterstützung im Team, ...)
- Unterstützung des Steuerkreises Gesundheit in Bezug auf die Gesamtorganisation (z.B. Mitwirken Gesundheitstag)



Nachhaltig Digital: “froach - wirksame Minipausen“



- froach als BGM Tool ist ein digitaler Begleiter.
- Für mehr Bewegung, Regeneration und Entspannung am Arbeitsplatz.
- 70 froach-Übungen befähigen Multiplikatoren und Ihre Mitarbeiter*Innen situativ und selbstständig am Arbeitsplatz oder im Homeoffice etwas für ihre Gesundheit zu tun.



- Auswahl geeigneter Gesundheitsmultiplikatoren
- Klare Rolle/Aufgabenbereiche der Multis entwickeln und definieren
- Standardisierung z.B. Art & Dauer von angeleiteten Bewegungspausen
- Arbeitszeitregelung - z.B. Zeitfenster pro Monat definieren
- Kommunikation & Informationsaustausch unter den Multiplikatoren
- Prozessschritte planen: z.B. Refresher, Strategischer Austausch, Evaluation

WERTSCHÄTZUNG FÜR MULTIPLIKATOREN!

- Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Beratung bei Konflikten oder psychischen Belastungen/ Suchtberatung
- Diagnostik
- Medizinische oder andere Fachberatung

Die Gesundheitsmultiplikatoren sind keine Profis und sollen als Brückenfunktion zwischen den Beschäftigten und verschiedenen gesundheitsrelevanten Angeboten agieren.

Der Nutzen für die Beschäftigten ist groß.

- Verbessertes Wissen zum Thema Gesundheit & Wohlbefinden im Arbeitskontext
- Direkte individuelle Tipps für das persönliche Gesundheitsverhalten
- Steigerung der Konzentration und der Beweglichkeit durch Bewegungs- und Ausgleichsübungen
- Gesundheitsprävention: Fehlhaltungen oder psychischen Stress durch Wissen und Umsetzung minimieren



- Steigerung der Mitarbeitermotivation und -zufriedenheit für mehr Identifikation mit dem Unternehmen
- Sicherung & Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Gesundheitstechniken im Arbeitskontext
- Imageaufwertung der Institution
- Wertschätzung: „Wir kümmern uns, ihr seid uns wichtig!“
- Steigerung der Gesundheitsquote und des Betriebsklimas
- Empfehlungen für Verbesserungen im Sinne der Verhaltens- und Verhältnisprävention





- **Investition:** ca. 5 bis 8 Tage bei einem Tagessatz von 1.290,- €; gesamt: 6.450,- € bis 10.320,- € (netto)
- **Ausbildungsgebühr/TN:** Bei 12 Personen je Schulungsgruppe ca. 538,- € bis 860,- € (netto)
- **Reichweite:** 300 bis 600 Beschäftigte - je nach Organisationsstruktur kalkulieren wir ein/e Gesundheitsmultiplikator/in für ca. 25 bis 50 Beschäftigte.

„Ich bringe mich als Multi beim nächsten Gesundheitstag ein.“

„Wir haben regelmäßige Ernährungsaktionen wie „Smoothie- oder Obstwochen.“

„Wir beginnen das Teammeeting mit einer Bewegungsübung.“

Multiplikatoren
Feedback

„1 x im Quartal spreche ich zu Gesundheitsthemen mit meiner Teamleitung.“

„Wir teilen im Team Fachliteratur zu Gesundheitsthemen.“

„Wir haben jetzt dienstags eine kleine Theraband-Gruppe.“

„Wir haben unseren Pausenraum neu gestaltet.“

„Am Teamboard aktualisiere ich monatlich einen Gesundheitstipp.“

Unternehmen die bereits unsere Konzept Gesundheitsmultiplikatoren nutzen



Strategische BGM-Berater für organisationsspezifische Gesundheitsprogramme



Thomas Reformat

Diplom Psychologe; Physiotherapeut;
Systemischer Coach (ICI, ECA, DVNLP); Trainer für Stressmanagement & Entspannung;
Rückenschullehrer (KddR)




Gunnar Reinhardt

Diplom Sportwissenschaftler/ Sporttherapeut; Systemischer Mediator (Artop);
Betrieblicher Gesundheitsmanager; Trainer für Stressmanagement & Entspannung;
Rückenschullehrer (KddR)




Team (ca. 20 Mitarbeiter)

Psychologen; Sport- und Physiotherapeuten; Ärzte; Sportwissenschaftler; Gesundheits-
und Ernährungswissenschaftler; IT-Experten für digitale Gesundheitsmedien

 Thomas Reformat
(Geschäftsführer, Diplom Psychologe & Physiotherapeut)

 +49 177 4070935

 Thomas.Reformat@relax-gesundheitsmanagement.de

 www.relax-gesundheitsmanagement.de

 [LinkedIn](#)

 [XING](#)

