



Dokumentation

BBGM-Regionaltreffen – Nordbayern

Ort: online über MS-Teams

Moderator: Jürgen T. Knauf – Regionalgruppenleiter im BBGM e.V.

Datum: Mittwoch, 19. Juni 2024

Uhrzeit: 14:00 bis 16:30 Uhr

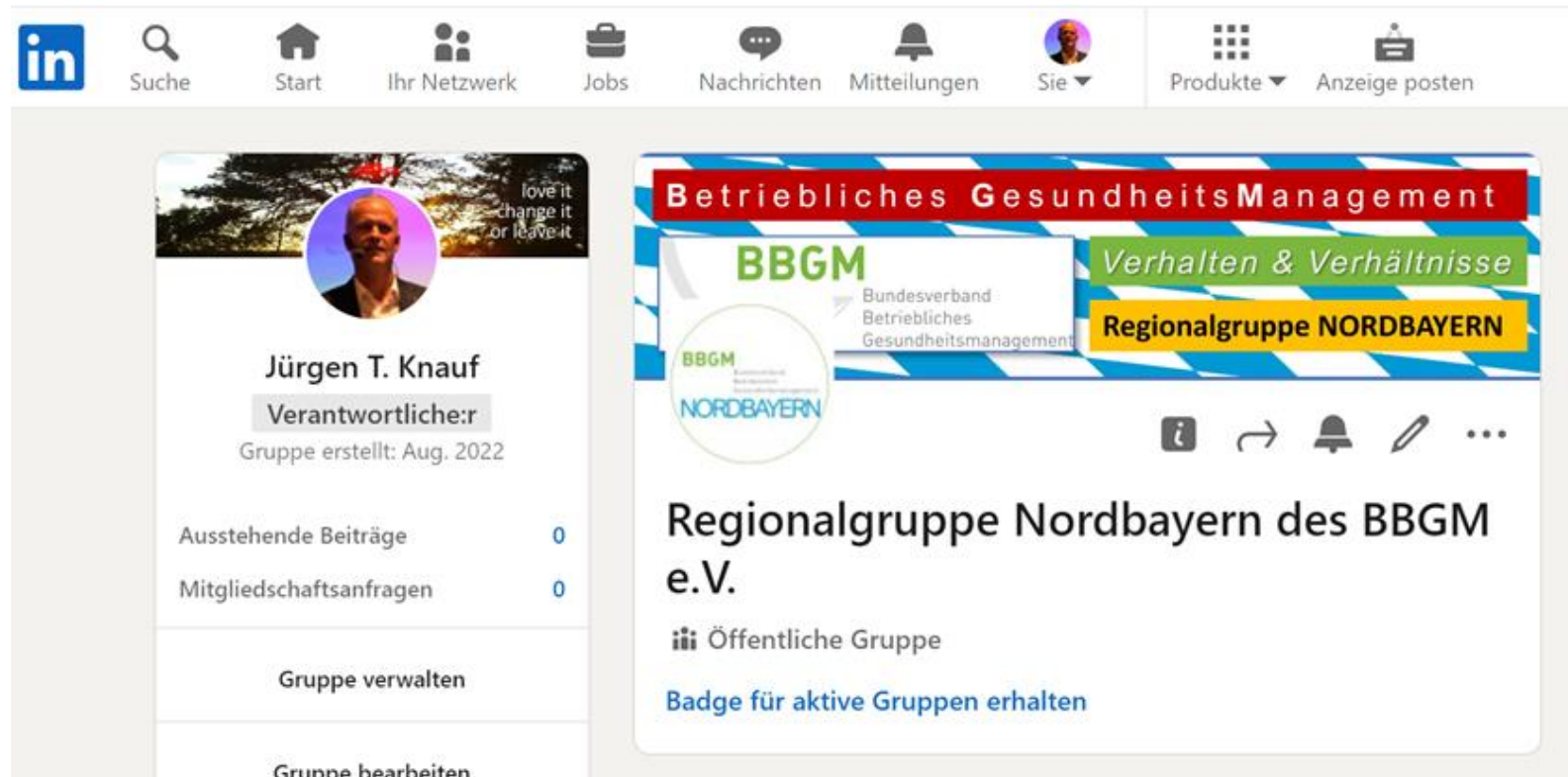


19.06.2024

| Uhrzeit | Thema | Referent*in |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14:00 | Begrüßung und sehr kurze Vorstellungsrunde | Jürgen T. Knauf alle |
| 14:15 | Erfolgsfaktoren eines Gesundheitstages <ul style="list-style-type: none"> • Ergebnisse der Umfrage • Kollegialer Austausch (Erfahrungen und Tipps) | Agnes Rahm Personalratsvorsitzende Bayerisches Landesamt für Denkmalpflege Jürgen T. Knauf alle |
| 15:15 | Überblick über das (kostenlose) Angebot des Firmenservice der DRV <ul style="list-style-type: none"> • Modul 1 "gesunde Mitarbeitende" • Modul 2 "Rente und Altersvorsorge" • Modul 3 "Beiträge und Meldungen zur Sozialversicherung" Fokus-Themen Modul 1: <ul style="list-style-type: none"> • Präventionsprogramm RV Fit • BEM • medizinische und berufliche Reha | Bianca Henninger Firmenservice DRV - Deutsche Rentenversicherung Bund |
| 16:15 | Ausblick | Jürgen T. Knauf |
| 16:30 | Ende der Veranstaltung | alle 😊 |

Bitte werden Sie Teil unserer LinkedIn-Gruppe:

<https://www.linkedin.com/groups/12701429/>



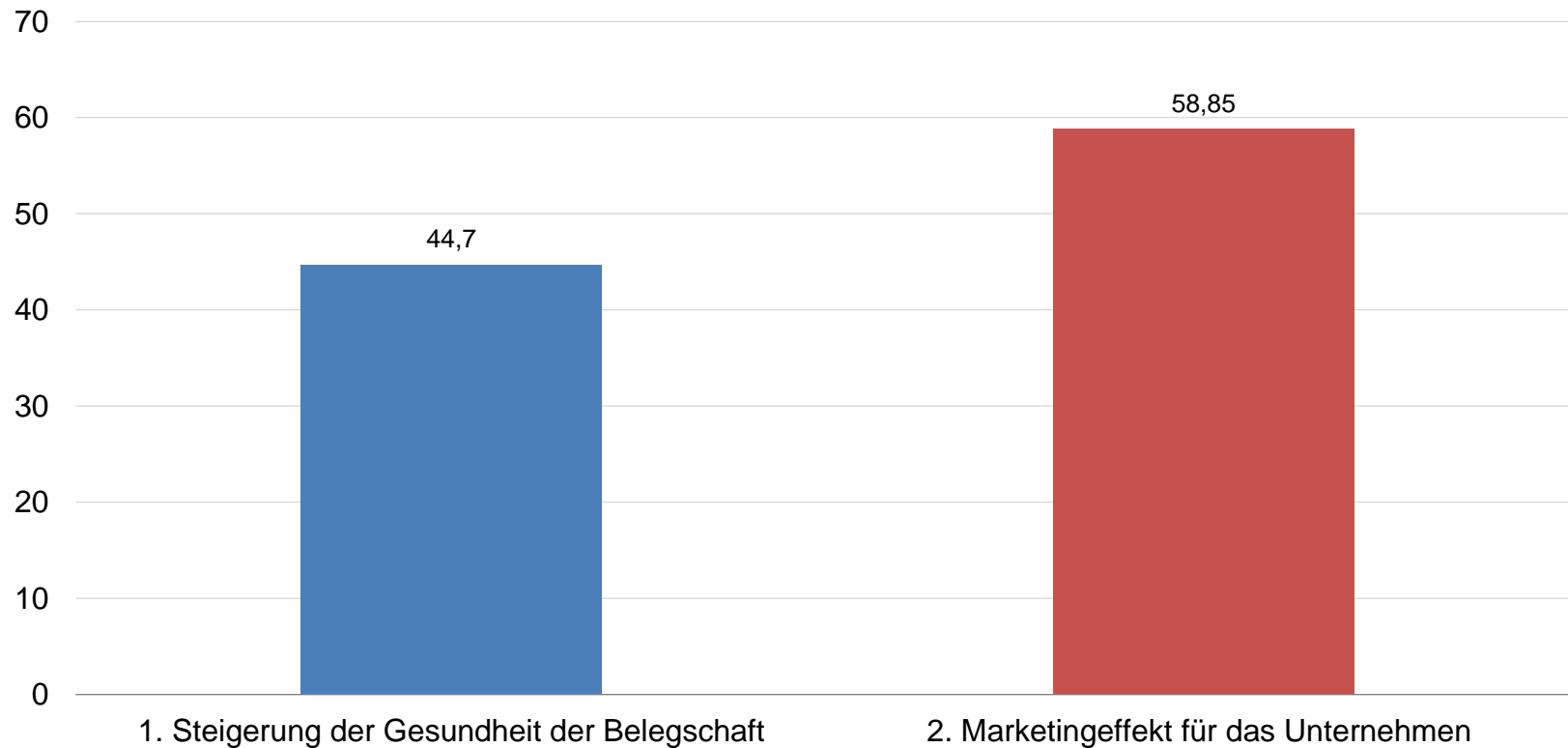
Gerne lade ich Sie ein: <https://www.linkedin.com/in/j%C3%BCrgentknauf/>

Ergebnisse der Umfrage

Erfolgsfaktoren Gesundheitstag

20 Teilnehmende, Juni 2024

Wie schätzen Sie den Nutzen eines firmeninternen Gesundheitstages ein?



➤ Immerhin: knapp die Hälfte der Teilnehmenden sehen in einem Gesundheitstag einen gesundheitlichen Nutzen für die Belegschaft.

Welche Themen haben in der Vergangenheit gut funktioniert? - 1

Antworten

Mentale Gesundheit, wiederkehrende Aktionen

Stressprävention und Kommunikation, Darmkrebsprävention, Betriebliche Suchtprävention

Körperanalysen, Rücken

alles über Körperhaltung am Arbeitsplatz und Ernährung

Aktive Aktionen wie z.B. Messungen inkl. Beratung der Mitarbeiter

Individuelle Gesundheitstests über die Krankenkasse, Gewinnspiele, gesunde Snacks

Mitmachaktionen in Kombination mit Fachbeiträgen oder Screenings.

Resilienz, Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Umgang mit Stress
eigene Gesundheit/Fitness stärken, gesunde Ernährung

zielgerichtete Angebote der Krankenkassen auf die Herausforderungen des eigenen Unternehmens.

Fitness-/Gymnastikkurs der Gleichstellungsbeauftragten bzw. des Personalrats

Welche Themen haben in der Vergangenheit gut funktioniert? - 2

Antworten

Kann ich so nicht sagen - wurde nie die Nachcontrolling Prozess als Akteur mit eingezogen ?

Handlungsfeld Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit

Rücken, Ernährung, progressive Muskelentspannung (also praktische Dinge)

Ernährung, Entspannung, Untersuchungen und Messungen, Kochkurse gesunder Pausenbrote und Smoothies, Vorträge,

Messungen, Hautkrebs/Darmkrebs Screening, Vorträge, Angebote die mit einem Give-Away verknüpft sind, z.B. Onlinekochkurs + Rezeptbuch und Gewürz für Teilnehmenden

Rückenschule, Yoga in der Mittagspause

Vorträge externer Referenten, Schnitzeljagd im Werk zu verschiedenen Gesundheitsstationen (je Station ein Thema wie Ergonomie, Atmung, Achtsamkeit, Ernährung "ohne erhobenen Zeigefinger" ...)

Wir bieten in unserem Haus Betriebssport an, der in kleineren Dienststellen gut funktioniert. In der größten leider nur bei wenigen, aber diese sind begeistert. Einen Gesundheitstag hatten wir noch nicht, haben aber eine Umfrage hierzu gemacht und vor allem gewünscht werden Vorträge/Workshops/Aktionen zu Entspannung, Bewegung, Ernährung und Herzgesundheit.

Welche Themen waren Flops / haben nicht funktioniert?

Antworten

einmalige Gesundheitstage mit bspw. Blutfettmessung etc., da diese nicht nachhaltig wirken

Mit dem Rad zur Arbeit

langweilige Vorträge die den Mitarbeiter nicht interessieren

Vorträge und digitale Vorträge und Angebote sowie auch langfristig digitale Angebote

lange Vorträge

Schlecht kommunizierte Aktionen. Prinzipiell haben die Mitarbeiter immer Interesse an Gesundheitsthemen. Wichtig ist, dass der AG zeitliche Ressourcen einräumt, vernünftig die Aktion bewirbt und die FK ihren Teams empfehlen teilzunehmen

allgemeine Infos bzw. Werbung der Krankenkassen

Betriebliches Gesundheitsmanagement als Ganzes

Gesundheitstage oder Aktionen wie Ergonomische Events *welche in der Regel unpassend und an den falschen Stellen platziert waren*

Gesunder Schlaf

Angebote, um Männer zu motivieren

Hörtest, Raucherentwöhnung

Was sind aus Ihrer Sicht die Erfolgsfaktoren für einen Gesundheitstag? - 1

Antworten

Gesundheitstage können auf Themen aufmerksam machen, müssen danach jedoch nachhaltig mit Kommunikation / Remindern weiter getragen werden bzw. wiederkehrend stattfinden.

Aktionen oder Workshops, in denen die TN direkt was für sich mitnehmen können. Keine klassischen "Vorträge", lieber was machen lassen.

Gute interne Kommunikation, Unterstützung durch die Führungskräfte, vielfältige Angebote zum Mitmachen die Mitarbeiter anzusprechen und auf die Bedürfnisse am Arbeitsplatz einzugehen

Teilnehmerzahl im Verhältnis zur Gesamtbelegschaft
wenn man darauf angesprochen wird was wir da so gemacht haben und denn so machen :)

passender Zeitpunkt, attraktive Bewerbung, lieber mehrere und dafür kurze Termine im Jahresverlauf als eine Großveranstaltung und zwingend: Teilnahme im Rahmen der Arbeitszeit

Gutes internes Gesundheitsmarketing und eine menschliche Unternehmensphilosophie

Programm nicht zu straff (Wohlfühlatmosphäre schaffen), Möglichkeiten für Austausch und Rückfragen schaffen, vorherige Abfrage an Themen, Stimmung im Team beachten, darauf achten, dass Thema/Themen und damit verbundenen Aktionen für alle MA gut machbar sind...

- Klare Kommunikation der Wichtigkeit der Gesundheit der Mitarbeiter- leider sollte der Termin als Arbeitszeit gelten- verbindliche Anmeldung für Workshops

1. Bedarf 2. Akzeptanz bei den Beschäftigten 3. Nachhaltigkeit

Was sind aus Ihrer Sicht die Erfolgsfaktoren für einen Gesundheitstag? - 2

Antworten

Wenn er mit allen Beteiligten inhaltlich, individuell auf die jeweilige Zielgruppe/en innerhalb einer Firma abgestimmt wird, wenn klar definierte Ziele, wie Reduzierung der Krankheitstage/Mitarbeiter, Gesundheit /Immunsystemförderung festgelegt werden und auch ein Bewertungs-Controlling eingeführt wird, um die Maßnahmen auch wirklich bewerten zu können.

Niederschwellige Angebote, die für eine breite Masse geeignet sind Hybride Formate

Führung

Marketing, aktuelle Unternehmenssituation, Stimme der Belegschaft (Umfrage)

muss während der regulären Arbeitszeit stattfinden; Mehrwert muss im Vorfeld klar erkennbar sein

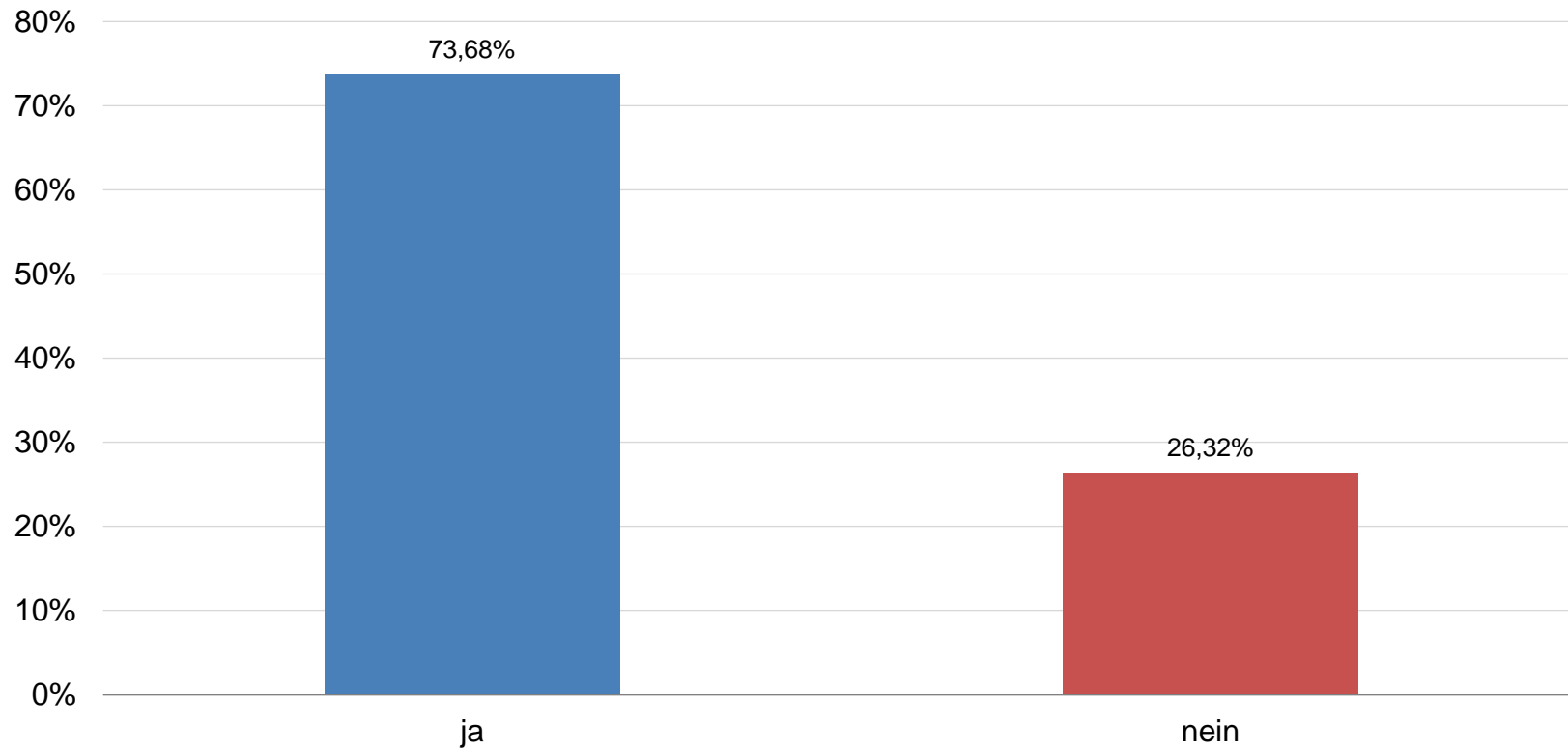
gute Kommunikation, Angebote während der Arbeitszeit

Leichter Zugang, möglichst geringer Aufwand für die Mitarbeiterfrühzeitige Ankündigung

gute Kommunikation, interaktive Stationen, Freude am Event, Zugpferde / Vorreiter (Chefs die mitmachen), interessante und vielfältige Stationen (für jeden etwas)

Angebote nach den Wünschen der Beschäftigten bereitzustellen. Abwechslungsreiches Programm.

Hatten Sie bei Ihrem letzten Gesundheitstag externe Unterstützung?



Mit welcher externen Unterstützung hatten Sie Ihren letzten Gesundheitstag durchgeführt? - 1

Antworten

externe Referent:innen

AOK

Krankenkassen

Barmer Krankenkasse

wir arbeiten mit Krankenkassen zusammen die uns hier mit professionellen Trainern, Referenten usw. versorgen - bewusst auch mit verschiedenen Krankenkassen und NICHT nur mit einer - somit bleibt die Vielfalt erhalten

AOK Bayern

wir unterstützen als vivida bkk die Unternehmen bei Umsetzung von BGF und BGM

selbstständige Dozentinnen (Bereich Fitness und Resilienz)

- AOK- Ernährung´ - Heidi Jessberger

örtliche Therapiepraxis

Mit welcher externen Unterstützung hatten Sie Ihren letzten Gesundheitstag durchgeführt? - 2

Antworten

Mit Vertretern einer Krankenkasse die die Organisation durchführten

Lebensfreude Gesundheitsmanagement AOK Bayern

BKK

Krankenkassen, Betriebsarzt

ohne

Referenten und Trainer

Hatten bisher keinen Gesundheitstag, hatte für den kommenden aber Kontakt zur DRV aufgenommen.

Wie lässt sich der Erfolg eines Gesundheitstages messen? - 1

Antworten

direkt lässt sich der Erfolg in Zahlen nicht messen. Wenn wir nach einem Gesundheitstag vermehrt Anfragen/Interesse erhalten und sich die Themen rumsprechen, ist das für uns ein Indikator für den Erfolg.

Schwierig. Da man ja niemals die Kausalität einer Veränderung auf den Gesundheitstag zurückführen kann. Da spielen ja viele Faktoren mit. Umfrage der persönliche Gespräche eignen sich am besten

Feedbackumfrage, Anzahl der Teilnehmenden, Evaluation

an der Stimmung der Mitarbeiter

gar nicht - es ist ein Arbeitgeber-Image-Thema und dass lässt sich nicht an Kennzahlen messen - wenn man eine haben will - so könnte man die Teilnehmerzahlen hernehmen

Evaluation durch Teilnehmende; Impact auf die Gesundheit bzw. das Gesundheitsverhalten bräuchte eine Längsschnittstudie

Stimmungsbild, Fragebögen, Umfragen, Teilnehmeranzahl

Auswertungsbogen Feedbackrunde offener Austausch Methoden

- durch positive Rückmeldung der Teilnehmer- Frage nach x Monaten an die Teilnehmer, ob sich etwas seit dem Termin geändert hat

an der Resonanz der Beteiligten

Wie lässt sich der Erfolg eines Gesundheitstages messen? - 2

Antworten

Na, ja über Messtechnik = Daten, Fakten Zahlen also Controlling welches auch bewertbar ist ? Nicht nur Fragebögen

TN-Zahlen Fragebogen Interviews

Teilnahmequote, Sterne-Rating,

Kurze Umfrage bei den MA

Anmeldungen/Warteliste, Feedback aus der Belegschaft, Mitarbeiter:innen-Befragung

an den Rückmeldungen > Umfrage

Teilnahmezahlen, Feedback der Mitarbeiter

Teilnehmerzahl, Rückmeldebogen

Reaktionen auf der Veranstaltung beobachten und Befragung nach der Veranstaltung durchführen.

Schnitzeljagd zum Gesundheitstag

Arbeit in 2 Gruppen

Schnitzeljagd zum Gesundheitstag

1. Wie lange sollte eine Schnitzeljagd „Gesund im Betrieb“ dauern?
2. Welche Stationen wären für eine Schnitzeljagd am geeignetsten?
3. Wie würden die Stationen grob aussehen / was wären die jeweiligen Inhalte ...
4. ...und wie könnten Teilnehmende an den einzelnen Stationen Punkte sammeln?
5. Welche „Preise“ würden Sie für die Gewinner ausloben?

Gruppe 1

https://miro.com/app/board/uXjVK6tWwTM=?share_link_id=663164968974



Gruppe 2

https://miro.com/app/board/uXjVK6s3FBA=?share_link_id=75271083971



Welche Stationen wären für eine Schnitzeljagd am geeignetsten?

| Station / Thema | Inhalt |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ernährung | Obst / Gemüse schmecken |
| Ernährung | Zucker und Fettgehalt schätzen (Lebensmittel) |
| Bewegung / Ergonomie | Mitarbeiter:innen müssen den Arbeitsplatz mit Hilfe eines Ratespiels (Kennzahlen, Parameter) selbst richtig einrichten bzw. die Parameter richtig zuordnen. |
| Alterssimulator | Mitarbeiter:innen müssen verschiedene Alltagsaufgaben meistern |
| Schlafkultur | Schlafparcour |
| Mentale Gesundheit | Stresstypenbestimmung |
| Mentale Gesundheit | Workshops Entspannung (Fantasiereise, PMR, Klangschale) |
| Mentale Gesundheit / Bewegung | Aktive Pause, Gehmeditation |
| Bewegung | Schrittechallenge (evtl. Abteilungen vs. Abteilung) |
| Bewegung | Hindernisparcour (wurde Blind durchgeführt) => Körperwahrnehmung |

| Station / Thema | Inhalt |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Ergonomie | Büroarbeitsplatz aufbauen (Sitzhaltung, Beleuchtung, usw.) |
| Stressmanagement | Vorträge zum Thema Stress; Entspannungsübungen, |
| Ernährung | Zuckerstation, Vorträge, Smoothie-bike, Meal Prep, |
| Body-check | BZ-Messungen, Blutdruckmessung, Body-Analyse, Körperfettanalyse |
| Sport/Bewegung | Bürogesundheit (Dehnübungen, Lockerungsübungen usw.) Faszientraining, |
| Glücksrad | von Krankenkassen mit verschiedenen "Gewinnen" |
| Erste-Hilfe-Kurs | Wie legt man einen Verband an, Defi-Schulung, Herz-Druck-Massage usw. |

Welche „Preise“ würden Sie für die Gewinner ausloben?

Kochkurs

Verlosung
an alle TN

Faszienrolle

Trinkflasche

Terraband

"Zeitgutschrift"

Essensgutschein

Tupperdose

Give-aways
mit Bezug zu
Sport/Ernähr-
ung/Stress

Kochbücher

Broschüren
von
Ministerien?

Wie könnten Teilnehmende an den einzelnen Stationen Punkte sammeln?

Für was gibt es Punkte?

Stempel-
oder
Sticker
Kärtchen

an den
Stationen
"kleine" Tests
zu machen
(Quiz)

Es gibt einen
"Preis" (Stempel)
pro Station -
thematisch
passend

Steuern der
Gruppen, damit
nicht alle auf
einmal bei einem
Thema sind

Für jede
richtige
Antwort gibt
es z.B. 1 Punkt

Für die
Teilnahme
gibt es auch
schon Punkte

Bianca Henninger

Firmenservice

DRV - Deutsche Rentenversicherung Bund

Überblick über das (kostenlose) Angebot des Firmenservice der DRV

- Modul 1 "gesunde Mitarbeitende"
- Modul 2 "Rente und Altersvorsorge"
- Modul 3 "Beiträge und Meldungen zur Sozialversicherung"

Fokus-Themen Modul 1:

- Präventionsprogramm RV Fit
- BEM
- medizinische und berufliche Reha

Die Folien finden Sie hier:
www.scopar.de/wp-content/uploads/BBGM-Regionaltreffen-Nordbayern-BEM-Leistungen-DRV.pdf

Interessensabfrage hier teilnehmen: <https://questionpro.eu/t/AB3uvJEZB3vwX2>

Jetzt teilnehmen

Ihr Interesse an BGM-Live-Events zum persönlichen Austausch in geselliger Atmosphäre wie:

- BGM-Frühstück
- BGM-Mittagessen
- BGM-Sundowner
- Adventure-Golf o.ä.
- BGM-Vortrag
- BGM-Workshop
- ...



➤ <https://questionpro.eu/t/AB3uvJEZB3vwX2>

Ist das noch ein Thema? **BGM in dezentralen Strukturen**

Das Thema wurde bislang aus Zeitgründen verschoben ..

„BGM bei dezentralen Strukturen / Unternehmen“ (aus letztem Treffen):

- *Wo liegen die Herausforderungen in dezentralen Strukturen?*
- *Was funktioniert und was nicht?*



➤ In der heutigen Runde wurde das Thema als interessant und wichtig angesehen => wir nehmen es auf die Agenda.

Ausblick: Termine, Themen für das nächste Treffen, Referent(en)

- Ideen (Inhalte / Ort) für ein nächstes Treffen: **BGM bei dezentralen Strukturen / Unternehmen**
- Juli / August – Sommerfest: BGM-Frühstück, Adventure Golf in Kitzingen etc. je nach Ergebnis der Umfrage <https://questionpro.eu/t/AB3uvJEZB3vwX2>
- **BGM-Kongress Mainfranken bei s. Oliver, Rottendorf**
9. Oktober 2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr
www.scopar.de/bgm-kongress-2024
...am Besten jetzt schon anmelden und einen der 40 Plätze sichern 😊



Gerne helfen wir Ihnen, weiter erfolgreich zu sein ..



SCOPAR - Scientific Consulting Partners

Fon: +49 - 9321 - 3880100

E-Mail: info@scopar.de • Web: www.SCOPAR.de