

Weitere Informationen erhalten Sie unter folgenden Adressen

azb ag (arbeitsmedizinisches zentrum basel)
Düngerstrasse 81
CH-4133 Pratteln
Tel. +41 61 821 82 60
E-mail: ausbildung@azbasel.com
www.azbasel.com

CARDIODYN mobile heart services GmbH
Habich Dietschy-Strasse 20
CH-4310 Rheinfelden
Tel. +41 79 765 4419
E-mail: meyer@cardiodyn.ch oder katharina.meyer@azbasel.com
www.cardiodyn.ch



Steffen Geiger
Facharzt für Arbeitsmedizin



Prof. Dr. Katharina Meyer
Gesundheits- und
Sportwissenschaftlerin



Physiotherapeutin
Orthopädische
Rückenschulleiterin



Astrid Deville
Zertifizierter Coach

Bedarfsorientiertes Stufenprogramm zur betrieblichen Gesundheitsförderung



Sie möchten die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig fördern und sind auf der Suche nach dem geeigneten Konzept?

Unser BGF-Programm basiert auf 3 bedarfsorientierten Stufen, die wir Ihnen nachfolgend vorstellen.

Stufenprogramm

Übersicht

Stufe 1: Feststellen des individuellen

„Gesundheitsbedarfs“

Ziel: Bedarfsorientierung

Dauer: 1.0-1,5 Stunden

3-4 Wochen

Stufe 2: Empowerment der

Mitarbeitenden

Ziel: Verhaltensänderung

Dauer: 4-5 Stunden

1.-6. Monat

Stufe 3: Nachhaltigkeit für Ihre

Mitarbeitenden

Ziel: Nachhaltigkeit durch Selbststeuerung

Dauer: 1.5 Stunden

➤ Stufe 1: Feststellen des individuellen „Gesundheitsbedarfs“

In Stufe 1 erkennen Ihre Mitarbeitenden im Rahmen eines Workshops ihren persönlichen Bedarf in Bezug auf ihre Gesundheit.

Für Stufe 2 wählen sie anschliessend eines der folgenden Themen-Module.

Themen-Module:

- Gesundes Körpergewicht
- Rauchstopp
- Sitzende Tätigkeit
- Stress, Work-Life-Balance, Resilienz
- Ergonomie (Büro, Produktion, Logistik)
- Schichtarbeit
- Ältere Mitarbeitende

Methodik: Interaktive Gruppenarbeit

Ziele:

- ☞ sensibilisieren
- ☞ motivieren
- ☞ bedarfsspezifisch überzeugen

➤ Stufe 2: Empowerment für Ihre Mitarbeitenden

In Stufe 2 werden Ihre Mitarbeitenden gezielt an eine Verhaltensänderung herangeführt.

Hierfür werden auf individueller Ebene bzw. in Kleingruppen zielgerichtete Strategien erarbeitet.

Themen-Module: Entsprechend Stufe 1

Methoden:

- Kurzvorträge
- Workshops
- Fragebögen (Selbstreflexion)
- Körperliche Messungen
- Interaktive Gruppenarbeit

Ziele:

- ☞ Spezifische Information
- ☞ Verhaltensänderung durch Selbstreflexion
- ☞ Erarbeitung von Strategien zur Verhaltensänderung

➤ Stufe 3: Nachhaltigkeit für Ihre Mitarbeitenden

In Stufe 3 wird die Nachhaltigkeit der individuellen gesundheitsbezogenen Massnahmen angestrebt.

Themen-Module: Entsprechend Stufe 2

Methoden:

- Hilfestellung für die Mitarbeitenden bei der Umsetzung in den ersten 6 Monaten nach dem Workshop (telefonisch oder per E-Mail)

Refresher-Seminar nach 6 Monaten (z.B. durch Mini-Workshops)

Ziel:

- ☞ Nachhaltigkeit
- ☞ Dauerhafte Verbesserung der Leistungsfähigkeit innerhalb der Belegschaft