

 direkt gesund

Arbeitgeberseminar

Betriebliches

Gesundheitsmanagement

# Vostellungsrunde

# Vorstellung

## Jule Kämpf

- ❖ Managerin BGM bei BIG direkt gesund
  - ❖ Beratung von Kundenunternehmung rund um das Thema BGM
  - ❖ Konzeptionierung und Umsetzung von Maßnahmen in den Themenfeldern Bewegung & Stressmanagement



# Vorstellung

## Stefan Ernst

- ❖ Teamleiter BGM
- ❖ Produktmanager BIGbalance



# Wir sind...



... eine gesetzliche Krankenkasse mit über 500.000 Kunden und 900 Mitarbeitern...



... digital und 24/7 erreichbar egal ob am Telefon, im Internet oder in unseren Kundencentern...



... ein leistungsstarker Partner mit starken Leistungen für jede Lebensphase...

... und vieles mehr ...



# Agenda

- 1** Thematische Einführung
- 2** Grundlagen BGM
- 3** BGF mit BIG direkt gesund
- 4** Praxiseinheit: Ausgleichsübungen
- 5** BIGbalance
- 6** Ausblick
- 7** Abschluss



# Thematische Einführung

# Zitat

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess,  
allen Menschen ein höheres Maß  
an **Selbstbestimmung** über ihre Gesundheit zu ermöglichen  
und sie damit zur **Stärkung** ihrer Gesundheit zu befähigen.“

(WHO, 1986 (Ottawa-Charta))

# Gesetzlicher Präventionsauftrag der Krankenkassen

## Allgemeines

- ❖ Aufgabe der GKV: Versicherte durch **Aufklärung**, **Beratung** und entsprechende Leistungen in puncto **gesunde Lebensführung** und **Krankheitsvermeidung** unterstützen und auf eine **gesunde Lebensführung** hinwirken.
- ❖ Bezuschussung von Leistungen nach festgelegten **Kriterien** und **Handlungsfeldern** (Leitfaden Prävention)

## Betriebliche Gesundheitsförderung

- ❖ **Betriebliches Umfeld** als eigenes Handlungsfeld der gesetzlichen Krankenkassen im Bereich Prävention
- ❖ Krankenkassen bieten interessierten Betrieben und Unternehmen **Beratung und Unterstützung** an, sowohl durch das Angebot von **Maßnahmen vor Ort**, als auch in Form von **finanzieller Unterstützung**

# Herausforderungen Arbeitswelt

- ❖ Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts = tiefgreifender Wandlungsprozess
  - ❖ Arbeiten werden komplexer und müssen schneller verrichtet werden (hoher Wettbewerbsdruck)
  - ❖ Rasante technologische Veränderungen (digitale Transformation)



- ❖ Spektrum der mit der Arbeit verbundenen Anforderungen verschiebt sich
  - ❖ Körperliche Anforderungen sind teilweise rückläufig
  - ❖ Bewegungsmangel durch körperliche Inaktivität
  - ❖ Zunahme psychischer Anforderungen bzw. Belastungen



# Herausforderungen Arbeitswelt



## Ausfallzeiten

Durch hohen Wettbewerbsdruck, die Arbeitsbedingungen und die digitale Transformation nehmen Erkrankungen zu



## Demografischer Wandel / Arbeitskräftemangel

Mitarbeiter werden immer älter und junge Fachkräfte fehlen



## Mitarbeiterfluktuation

Mitarbeiter haben höhere Ansprüche an die Mitarbeiterfürsorge

# Vorteile Förderung Mitarbeitergesundheit



## **Leistungsfähigkeit & Motivation**

Gesunde Mitarbeitern sind leistungsfähiger und motivierter



## **Fehlzeitenreduktion**

Reduktion von Belastungen und Stärkung von Ressourcen am Arbeitsplatz zur Verbesserung der Mitarbeitendengesundheit



## **Mitarbeiterbindung & Image**

Modernes Gesundheitsmanagement erhöht die Attraktivität als Arbeitgeber

# Fragestellung

Wie kann es uns gelingen,  
die gesundheitliche **Situation im Betrieb** zu verbessern  
und die gesundheitlichen **Ressourcen und Kompetenzen**  
**der Mitarbeitenden** zu stärken?

# Grundlagen BGM

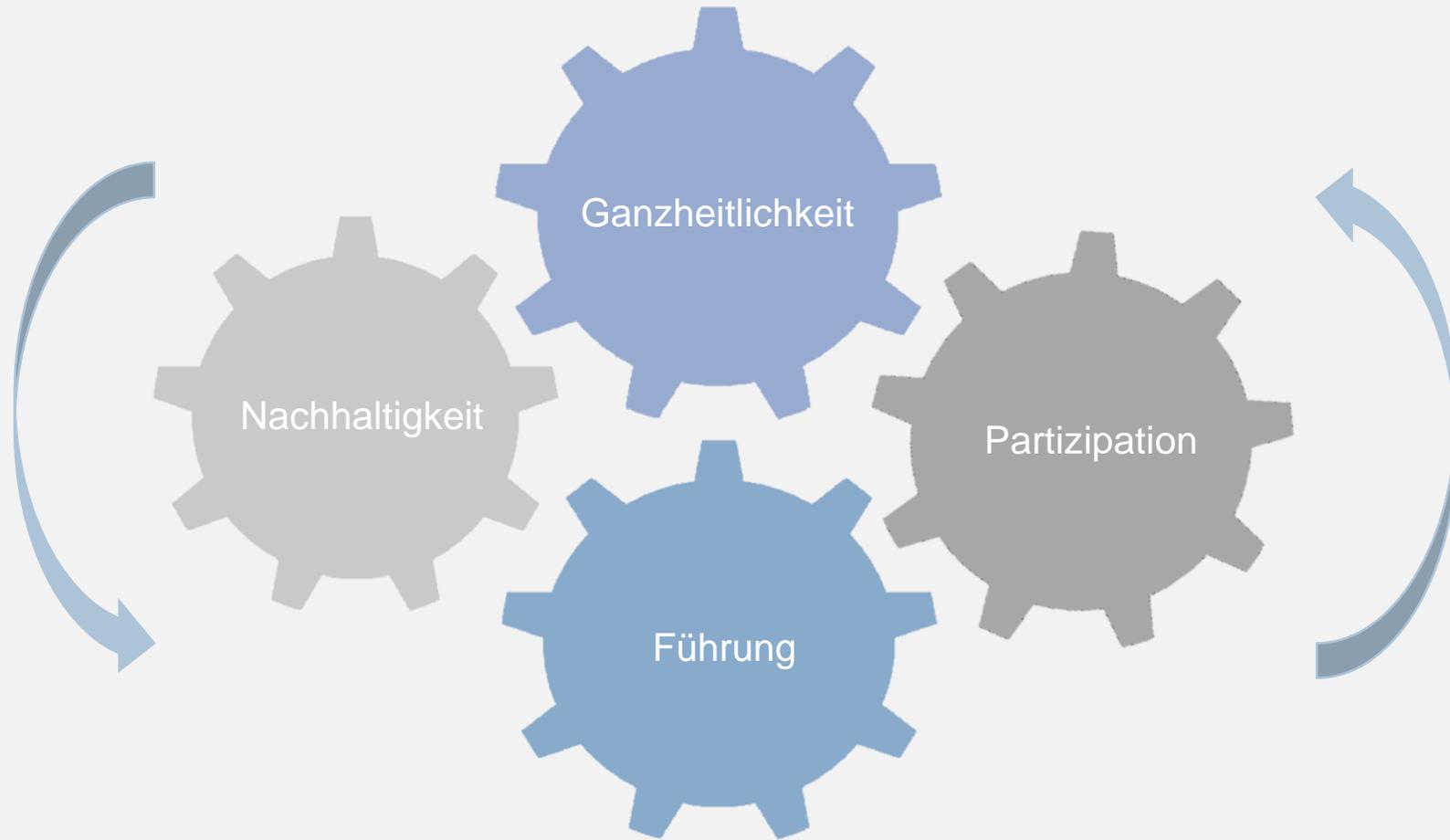
# Haus des BGM



# BGF-Zyklus



# Erfolgsfaktoren BGM/ BGF



**BGF** mit BIG direkt  
gesund

# Unterstützung durch BIG direkt gesund

❖ Allgemein gilt: Beratung und Unterstützung bei allen Themen der Beschäftigtengesundheit



# Vorbereitung & Strukturaufbau

## Inhalte

- ❖ Gegenseitiges Kennenlernen
- ❖ Entscheidung für den Einstieg in den BGF-Prozess mit allen Beteiligten treffen
- ❖ Betriebsinternes Gremium etablieren, das Gesamtprozess steuert und koordiniert

## Ziele

- ❖ Entwicklung eines gemeinsamen Grundverständnisses von BGF
- ❖ Verständigung über Zielsetzung
- ❖ Grundsätzliches Einvernehmen über weiteres Vorgehen



# Vorbereitung & Strukturaufbau

## Arbeitskreis Gesundheit

- ❖ Zentrales Steuerungsgremium, welches das gemeinsame Ziel hat, Gesundheit nachhaltig im Unternehmen zu verankern und den BGF-Prozess engmaschig begleitet
- ❖ Vertreterinnen und Vertreter aller an der Gesundheitsförderung beteiligten Gruppen:
  - ❖ Geschäftsführung
  - ❖ Führungskräfte
  - ❖ Personalabteilung (ggf. Personalentwicklung)
  - ❖ Betriebs- bzw. Personalrat
  - ❖ Betriebsärztin und Betriebsarzt
  - ❖ Fachkraft für Arbeitssicherheit
  - ❖ BEM-Beauftragte
  - ❖ Ansprechpartner Krankenkasse
  - ❖ usw.



# Vorbereitung & Strukturaufbau

## Kooperationsvereinbarung

- ❖ Im Rahmen der Vorbereitungsphase schließt BIG direkt gesund gemeinsam mit dem Unternehmen eine Kooperationsvereinbarung
- ❖ Verständigung über gemeinsame Zusammenarbeit nach Leitfaden Prävention (§ 20b SGB V)
- ❖ Festlegung von Kooperationszeitraum und Fördersumme



**Kooperation zwischen Unternehmen und BIG direkt gesund**

**BIG direkt gesund**

Diese Kooperation wird geschlossen, um die rechtlichen Anforderungen an das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) nach § 20 b SGB V zu erfüllen. Ebenso wird hiermit die Darstellung der BIG im kooperierenden Unternehmen vereinbart.

- :: **Budgetsicherung für das Unternehmen**

BIG direkt gesund fördert die Maßnahmen des BGM und der BGF mit dem unten genannten Fördersatz/-betrag. Um die Fördermittel für das Unternehmen bereitzuhalten, ist eine Planung der Maßnahmen für mindestens ein Jahr im Voraus vorzunehmen. Spätestens bis zum Ende des 1. Quartals eines Jahres wird hierzu der Maßnahmenplan inkl. der Angebote des/der Dienstleister/s bei der BIG eingereicht. Die BIG wird kurzfristig die geplanten Maßnahmen prüfen und eine Förderzusage geben.
- :: **Termine des BGM-Steuerkreises**

BIG direkt gesund wird frühzeitig (mindestens 6 Wochen im Voraus) und regelmäßig, mindestens 2 x im Jahr, zu vereinbarten Terminen des Steuerkreises eingeladen.
- :: **Unterlagen, Protokolle oder ähnliches**

BIG direkt gesund ist verpflichtet, die BGM- und BGF-Aktivitäten des Unternehmen zu dokumentieren (zum Beispiel für eine Prüfung durch das Bundesamt für soziale Sicherung). Hiermit wird nachgewiesen, dass das Unternehmen ein, rechtlich gefordertes, qualitatives, strukturiertes und nachhaltiges BGM durchführt. Hierzu stellt das Unternehmen alle relevanten, anonymisierte Unterlagen zur Verfügung. Beispielfhaft sind das

  - Ergebnisse von Befragungen, z. B. Mitarbeiter-Befragungen,
  - Analysen des Unternehmens, die sich mit dem Thema beschäftigen,
  - Protokolle des Steuerkreises,
  - Feedbacks,
  - Evaluationsergebnisse
- :: **BIGbalance**

Im Rahmen dieser Kooperation stellt die BIG Unternehmen, die BIG-eigene Online-Gesundheitsplattform BIGbalance kostenfrei zur Verfügung. Ziel ist es, die Teilnehmerquote, Nachhaltigkeit und die Angebotsvielfalt im BGM von Unternehmen zu verbessern. BIG direkt Gesund richtet Unternehmen dafür eine eigene Community in BIGbalance mit eigener Internetadresse ein. Diese Community ist exklusiv für Unternehmen. Andere Firmen oder Teilnehmer\*innen haben keinen Zugriff. Jeder Teilnehmer, der sich in der Unternehmen-Community registriert, erhält zwei digitale Gutscheine für Online-Präventionskurse des Anbieters Cyberprevention, welche in BIGbalance integriert sind. Darüber hinaus erhält jeder Teilnehmer\*in einen kostenlosen Zugang zum Onlinegesundheitscheckup vivamind, der ebenfalls in BIGbalance integriert ist.

Das gemeinsame Ziel von Unternehmen und BIG ist es, eine Teilnehmerquote von 15% der Gesamtanzahl von Mitarbeiter\*innen von Unternehmen innerhalb des ersten Kooperationsjahres in BIGbalance zu erreichen.

Unternehmen verpflichtet sich, BIGbalance im Rahmen dieser Kooperation zu nutzen und ihren Mitarbeiter\*innen den Zugang zu der Online-Plattform zu ermöglichen. Das gemeinsame Ziel von Unternehmen und BIG ist es, eine aktive Teilnehmerquote von 15% der Gesamtanzahl der Mitarbeiter\*innen von Unternehmen innerhalb des ersten Kooperationsjahres in BIGbalance zu erreichen.

Auswertungen über das Nutzungsverhalten und der Ergebnisse des Online-Checkups der Teilnehmer\*innen in BIGbalance erfolgen ausschließlich anonym und werden erst ab einer Teilnehmeranzahl von mindestens 50 erstellt. Eine teilnehmerbezogene Auswertung ist nicht möglich.



# Analyse & Bedarfsbestimmung

## Inhalte

- ❖ Erkenntnisse über die gesundheitlichen Bedingungen zusammentragen
- ❖ Mögliche Datenquellen
  - ❖ Analyse des AU-Geschehens
  - ❖ Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung
  - ❖ Checkup BIGbalance
- ❖ Gemeinsame Auswertung der zusammengetragenen Daten

## Ziele

- ❖ Ermittlung des Handlungsbedarfs durch Erhebung und Bewertung der gesundheitlichen Situation im Betrieb



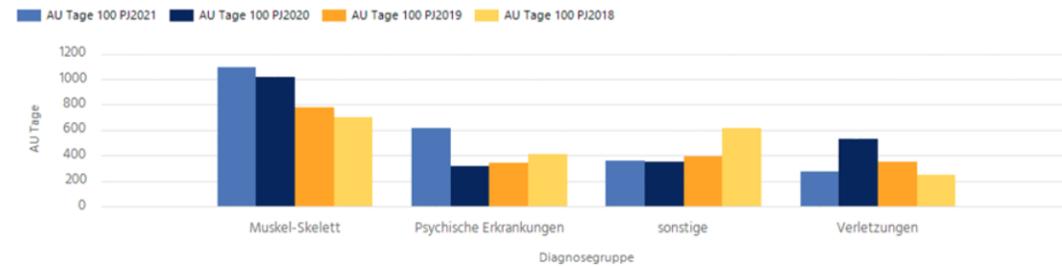
# Analyse & Bedarfsbestimmung

## Beispielhafte Analysetools



### Entwicklung der TOP 4 Krankheiten

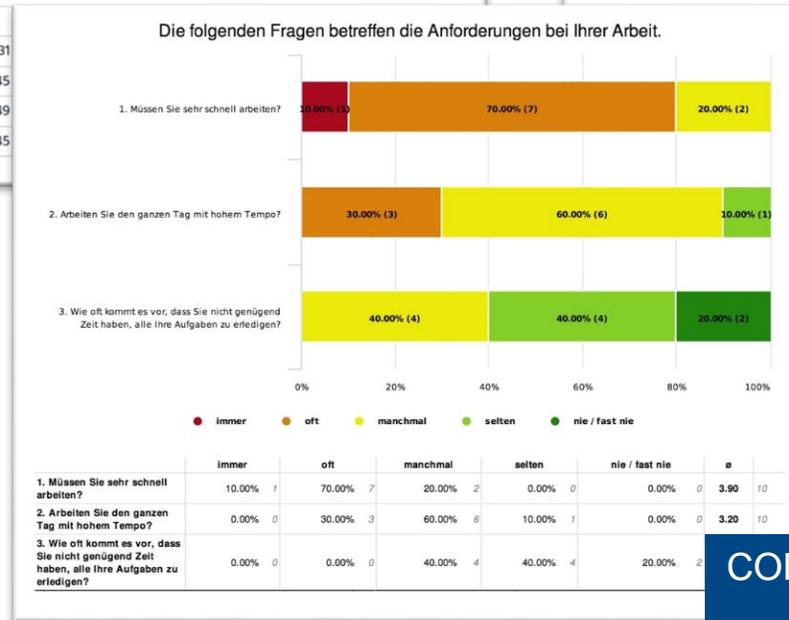
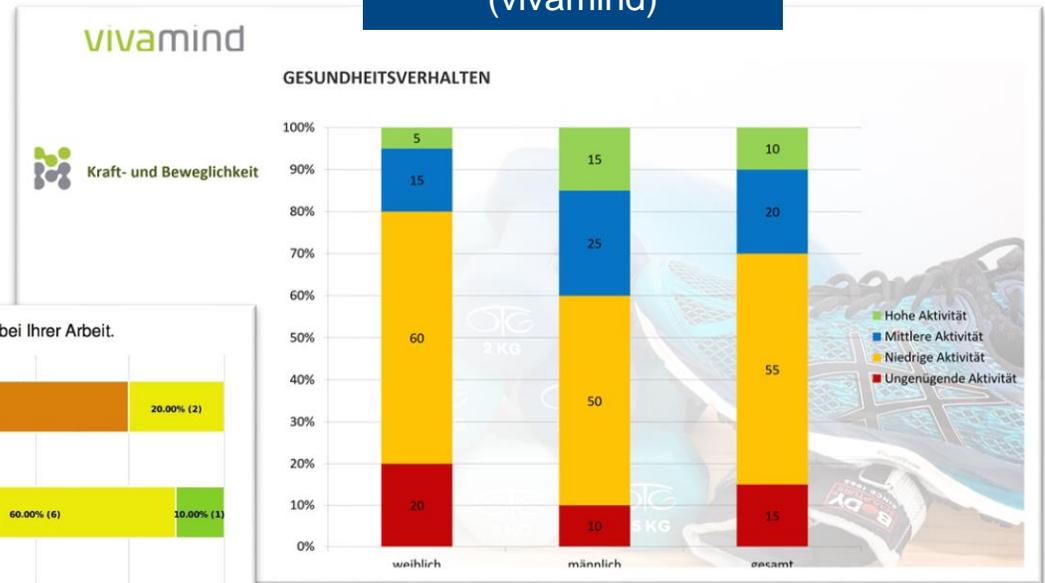
TOP 4 AU-Tage-PJ Diagnosegruppe im Vergleich mit den Vorjahren



Bezeichnung	AU Tage [100 PJ] 2021	AU Tage [100 PJ] 2020
Psychische Erkrankungen	616,44	318,31
Muskel-Skelett	1097,73	1016,45
Verletzungen	278,9	535,49
sonstige	357,84	351,45

**Gesundheitsbericht (BIG direkt gesund)**

### BIGbalance Checkup (vivamind)



**COPSOQ-Fragebogen (GBU Psyche)**



# Maßnahmenplanung und –durchführung

## Inhalte

- ❖ Ableitung von spezifischen Zielen (basierend auf den Ergebnissen der Analysephase)
- ❖ Erstellung eines Maßnahmenplans
  - ❖ Reihenfolge nach Dringlichkeit und verfügbaren Ressourcen
  - ❖ Festlegung von Verantwortlichkeiten und Fristen
- ❖ Maßnahmenplan wird schrittweise umgesetzt

## Ziele

- ❖ Spezifische Angebote für unterschiedliche Personengruppen und Bedarfe entwickeln und durchführen, welche sowohl (Gesundheits-)Risiken reduzieren, als auch Ressourcen stärken



# Maßnahmenplanung

## Smarte Ziele



# S

spezifisch

Ein Ziel sollte immer spezifisch und nicht zu vage formuliert sein

# M

messbar

Ein klares Ziel ist immer messbar, denn dies hilft uns zu prüfen, ob wir das Ziel auch erreicht haben

# A

attraktiv

Nur, wenn ein Ziel attraktiv ist, kann die nötige Motivation aufgebracht werden, um es umzusetzen

# R

realistisch

Ein Ziel muss immer realisierbar sein. Es sollte zwar immer herausfordernd, gleichzeitig aber umsetzbar sein.

# T

terminiert

Zu jedem Ziel gehört ein Enddatum, an dem es erreicht sein soll.

# Maßnahmenplanung

## Beispielhafter Maßnahmenplan



	Inhalte/ Idee	Beschreibung Inhalte	Umsetzung durch	Zeitlicher Aufwand/ Terminierung	Finanzieller Aufwand	Zielgruppe	Arbeitszeit (AZ)/ Freizeit (FZ)	Status	To Dos	Kommentare / Anmerkungen
Zielgruppenspezifische Angebote	Sensiveranstaltung Führungskräfte "BGM -was ist das?" (evtl. inkl. Modul zu "Gesund Führen)	Der Workshop vermittelt Grundlagenwissen rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement. Er dient zur Sensibilisierung von Führungskräften, die Notwendigkeit der Implementierung eines BGM betreffend. Es soll gemeinsam erarbeitet werden, wie Unternehmen und Mitarbeiter von einem lebendigen BGM profitieren und welche Ansätze es zur erfolgreichen Umsetzung gibt. Zusätzlich gibt es einen kleinen Praxisteil, indem mit den Führungskräften eine Bewegte Pause durchgeführt wird.	BIG direkt gesund Dienstleister	2-4h	ca. 400.00€ (pro Veranstaltung, falls "Gesund führen")	Führungskräfte		offen		Der Dienstleister (Psychologe) muss nur hinzugezogen werden, falls das Modul "Gesund führen" ebenfalls angeboten werden soll
	Workshopreihe "Fit im Schichtdienst"	Im Rahmen des Seminare soll, gemeinsam mit den MitarbeiterInnen, die Herausforderungen der Schichtarbeit genauer beleuchtet werden. Hierbei soll in einem Mix aus Theorie und Praxis auf die Handlungsfelder Schlaf, Stressmanagement, Ernährung und Bewegung im Schichtdienst eingegangen werden. Es werden Belastungsursachen und individuelle Lösungsmöglichkeiten herausgearbeitet, um den MitarbeiterInnen einen „Werkzeugkoffer“ für den (Berufs-) Alltag an die Hand zu geben.	BIG direkt gesund	1x7h oder 2x4h	0,00 €	gewerbliche MA		offen		Für den Bereich Ernährung wird ein Dienstleister beauftragt, je nach Kapazität bei BIG direkt gesund auch für die weiteren Workshops max. 15 TN pro WS
	Workshopreihe "Fit im Arbeitsalltag"	vgl. Inhalte "Fit im Schichtdienst" nur auf kaufmännische MA	BIG direkt gesund	1x6h oder 2x3h	0,00 €	kaufmännische MA				
	Workshopreihe "Fit durch die Ausbildung"	Durch eine Kombination aus Theorie und Praxis werden den Azubis Kompetenzen für ein sicheres und gesundheitsbewusstes Leben am Arbeitsplatz und in der Freizeit vermittelt. Hierbei werden die Themenfelder Bewegung & Ergonomie, Stressmanagement, gesunde Ernährung und Stressmanagement behandelt. Hierbei soll möglichst individuell auf die einzelnen Azubi eingegangen werden, um nachhaltige Lösungsmöglichkeiten für den Umgang mit persönlichen Herausforderungen im Berufsalltag herausarbeiten zu können.	BIG direkt gesund Dienstleister	4x4h oder 8x2h	1500.00€ (pro Ernährungs-WS) 1000.00€ (pro Stress- oder Bewegungs-WS)	Azubis		offen		Für den Bereich Ernährung wird ein Dienstleister beauftragt, je nach Kapazität bei BIG direkt gesund auch für die weiteren Workshops Ähnliche Workshopreihe auch für die Zielgruppe "Außendienst" denkbar max. 15 TN pro WS
Schwerpunkt Bewegung / Rückengesundheit	Screenings (z.B. BackScan mit der Medinouse)	Computergestütztes Hilfsmittel zur Analyse und Bestimmung der Rückenform, Beweglichkeit und Rumpfstabilität	Dienstleister evtl. Betriebsarzt?	15 Minuten pro MA (Screening wird tageweise gebucht, pro Tag ca. 25 Messungen möglich)	ca. 1000-1500.00€ (pro Einsatztag)	alle MA		offen		
	Sensivortrag mit den Themenschwerpunkten * Rückengesundheit * Bewegte durch den Arbeitsalltag	Wie ist unser Rücken eigentlich anatomisch aufgebaut? Wie arbeiten unsere Bandscheiben und welche Rolle spielt die Muskulatur für einen gesunden Rücken? Und welche Faktoren beeinflussen die Rückengesundheit? Auf all diese Fragen gibt der Vortrag Antworten und möchte den MitarbeiterInnen Tipps für einen gesunden Rücken im (Arbeits-) Alltag an die Hand geben	BIG direkt gesund	60-90 Minuten	0,00 €	alle MA		offen		evtl. unterschiedliche Veranstaltungen für gewerbliche und kaufmännische
	Livecoaching Bewegung	Im Online Personal Training werden die MitarbeiterInnen in einem 1:1-Onlinecoaching beim Aufbau und der Durchführung ihres persönlichen Trainings unterstützt. Hierzu teilen die MitarbeiterInnen dem Coach ihre Ziele und Voraussetzungen mit, worauf basierend ein maßgeschneidertes Programm entwickelt wird, welches in den Alltag integriert werden kann. Während des Personal Trainings werden die Übungen angeleitet und der Coach gibt entsprechende Hinweise zur korrekten Ausführung	Dienstleister IPN	30 Minuten pro MA (Tagesveranstaltungen, pro Tag Beratung von 15 MA möglich)	0,00€ (ab 2023 entstehen hier möglicherweise Kosten)	alle MA		offen		
	Ergonomieberatung am Arbeitsplatz	Ob im Büro oder im Produktionsbetrieb, ob stehend, stehend oder in Bewegung – optimale Ergonomie am Arbeitsplatz schützt die Mitarbeitergesundheit effektiv und langfristig. In einer 1:1 Beratung werden die Arbeitsplätze gemeinsam mit ihren MitarbeiterInnen ergonomisch eingestellt.	Dienstleister Betriebsarzt	10-15 Minuten pro MA	auf Anfrage	alle MA		offen		evtl. kann für das Thema auch schon im Sensivortrag "Rückengesundheit" sensibilisiert und die Maßnahme hier schon beworben werden
	Fortlaufende Kurse. z.B. * RückenFit bzw. Rückenschule * Bewegte Pause * Nordic Walking/ Laufkurs	Beschreibung RückenFit: Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Rumpfes zur Reduktion und/ oder Vorbeugung von Beschwerden im Rücken, sowie Schulter- und Nackenbereich.	Dienstleister	8-12x 60 Minuten (im wöchentlichen Rhythmus)	ca. 120€ pro TN	alle MA		offen		Kurs in diesem Bereich sind meist ZPP-zertifiziert und können somit nach §20 SGB V als Präventionskurs mit der jeweiligen Krankenkasse des Mitarbeiters abgerechnet werden (MA tritt in Vorleistung, Krankenkasse erstattet im Nachhinein)
	Schrittchallenge	Wirklich jede/r kann mitmachen – unabhängig von persönlicher Kondition, Fitness, Alter oder Geschlecht. Gelingt es täglich die 10.000 Schritte-Marke zu knacken und somit etwas für die eigene Gesundheit zu tun? Das Schöne ist, der Gehwettbewerb findet als Teamaktion statt, sodass gemeinsam etwas für mehr Gesundheit im Unternehmen getan wird und gleichzeitig das Gemeinschaftsgefühl gestärkt wird	BIG direkt gesund	über einen Zeitraum von 2-3 Monaten	0,00 €	alle MA		offen		Abbildung ab Frühsommer 2021 über BiGbalance möglich

# Maßnahmendurchführung

## Handlungsfelder & Präventionsprinzipien



### Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung

Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeiten und –bedingungen

Gesundheitsgerechte Führung

Gesundheitsförderliche Gestaltung betrieblicher Rahmenbedingungen

### Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil

Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

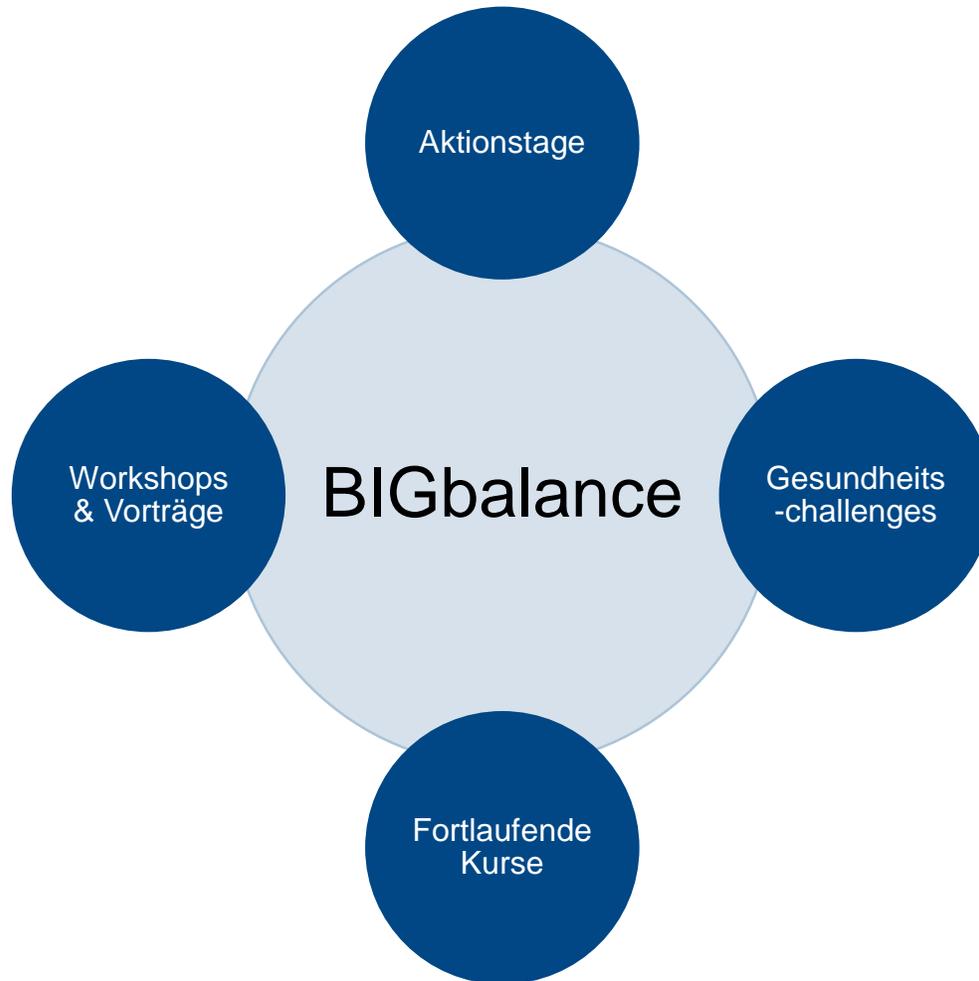
Bewegungsförderliches Arbeiten und körperlich aktive Beschäftigung

Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag

Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb

# Maßnahmendurchführung

Konzept zur Umsetzung (Verhaltensprävention)



**Maßnahmen zur Verhältnisprävention**

# Evaluation

## Inhalte

- ❖ Kombinierte Verwendung von prozess- und ergebnisorientierten Indikatoren
- ❖ Objektive Daten und subjektive Einschätzungen als Evaluationskriterien
- ❖ Einsatz von beteiligungsorientierten Methoden (z.B. Gesundheitswerkstätte)

## Ziele

- ❖ Ermittlung der Ergebnisse der BGF und Nutzung für die Bestimmung des Handlungsbedarfs im folgenden Zyklus



The image shows a screenshot of an online evaluation form titled 'Allgemeines' (General). The form is part of a system called 'unrest gesund'. It contains several questions with radio button options and text input fields:

- Question 1: "Sind Ihre Erwartungen an die Veranstaltung erfüllt worden?" (Were your expectations for the event fulfilled?). Options:  ja (yes),  nein, weil (no, because). Below is a text input field.
- Question 2: "Nennen Sie uns eine Sache, die Ihnen besonders gut gefallen hat!" (Tell us one thing you particularly liked!). Below is a text input field with the placeholder "Geben Sie Ihre Antwort ein...".
- Question 3: "Wenn Sie eine Sache bezogen auf die Veranstaltung ändern könnten, welche wäre das?" (If you could change one thing about the event, what would it be?). Below is a text input field with the placeholder "Geben Sie Ihre Antwort ein...".
- Question 4: "Würden Sie die Veranstaltung weiterempfehlen?" (Would you recommend the event?). Options:  ja (yes),  nein, weil (no, because). Below is a text input field.
- Question 5: "Wie bewerten Sie die Veranstaltung im Allgemeinen bewerten?" (How do you evaluate the event in general?). Options:  1 = sehr gut (1 = very good),  2,  3,  4,  5,  6 = ungenügend (6 = insufficient).

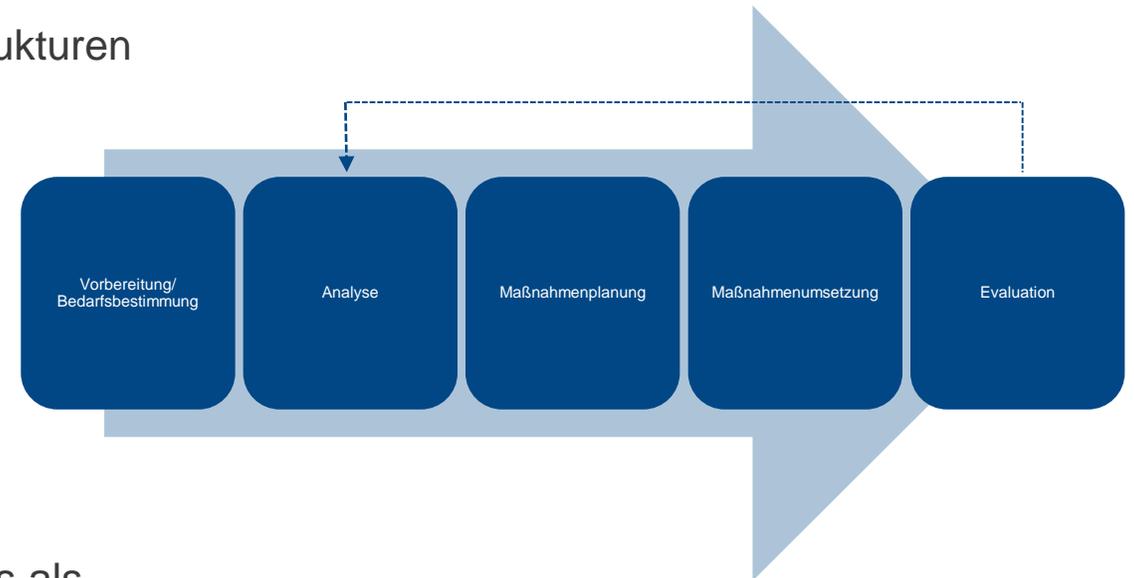
# Nachhaltigkeit

## Inhalte

- ❖ Gezielte und dauerhafte Durchführung zielgruppenorientierter Gesundheitsmaßnahmen
- ❖ Wirksame Implementierung von gesundheitsförderlichen Strukturen
- ❖ Feste Verankerung von gesundheitsförderlichen Prozessen in die Unternehmenskultur
- ❖ Kontinuierliche Sensibilisierung, Partizipation, Empowerment und interne Öffentlichkeitsarbeit

## Ziele

- ❖ Gesundheit der Mitarbeitenden und damit des Unternehmens als Bestandteil des zentralen Managements im Unternehmen verankern, um Wettbewerbsfähigkeit und Produktivität zu steigern



Zeit  
für  
eine Pause



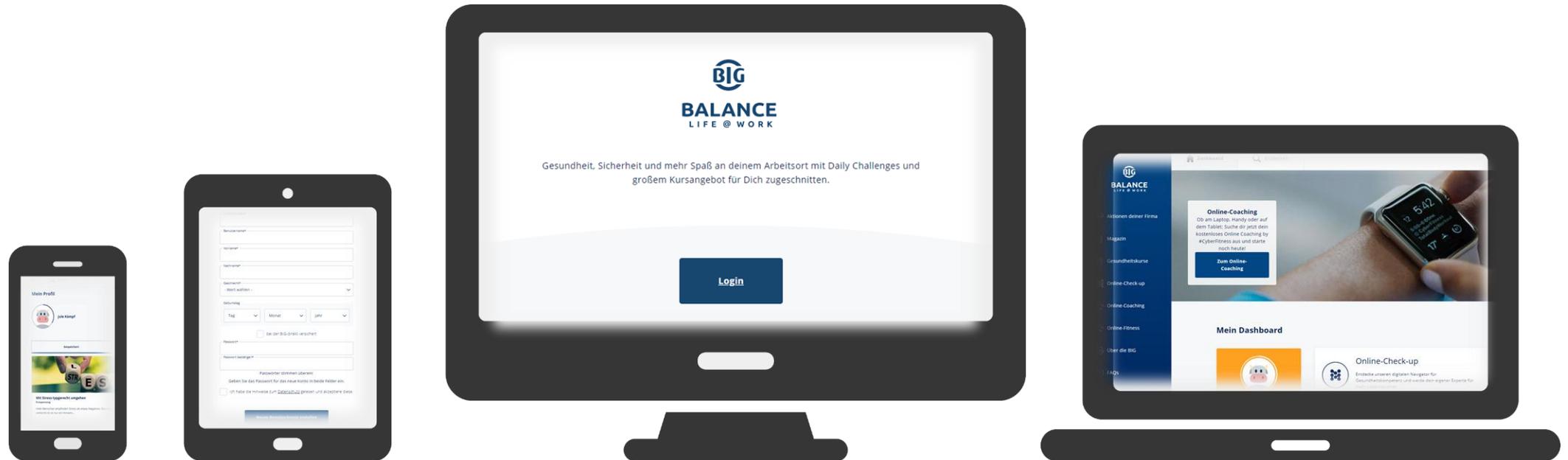


Zeit für Bewegung:  
Ausgleichsübungen für den (Arbeits-)Alltag

BIGbalance

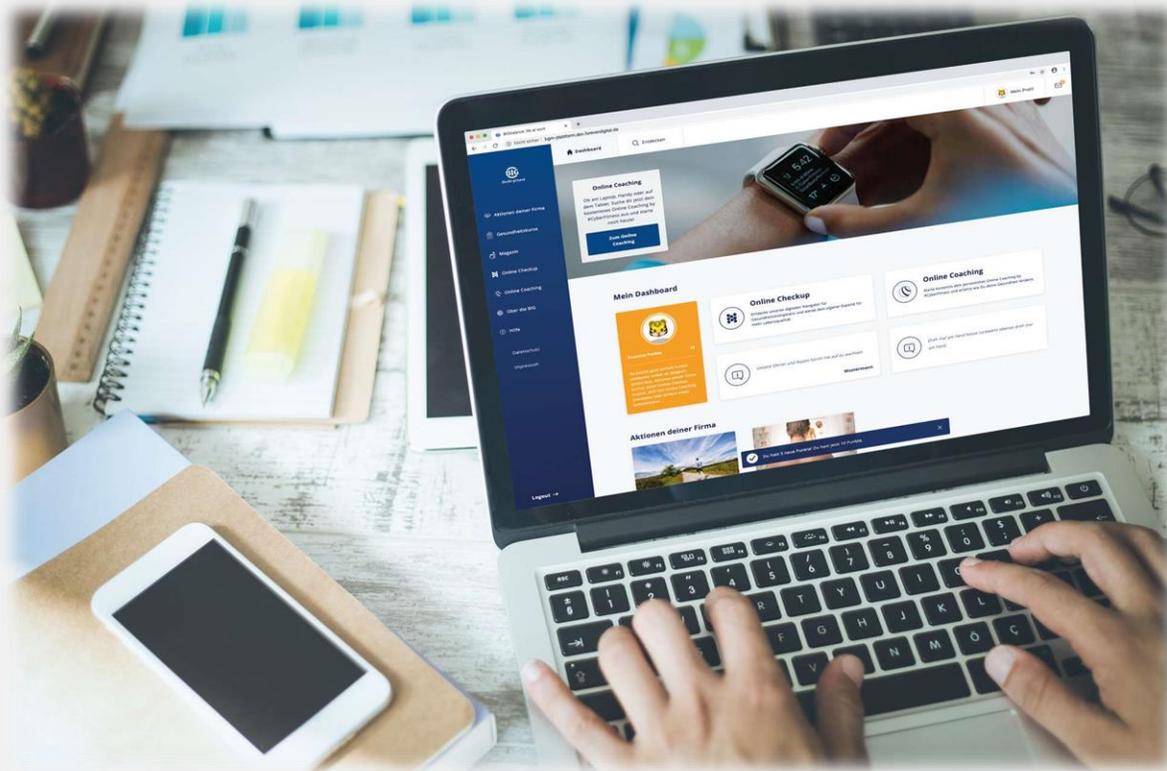
# BIGbalance life@work

Unsere Online-Plattform zur Förderung der Mitarbeitendengesundheit



# BIGbalance LIFE @ WORK

Das Online-Portal zur Förderung der Mitarbeitergesundheit in Kooperation mit BIG direkt gesund – wir zeigen dir, wie's geht!



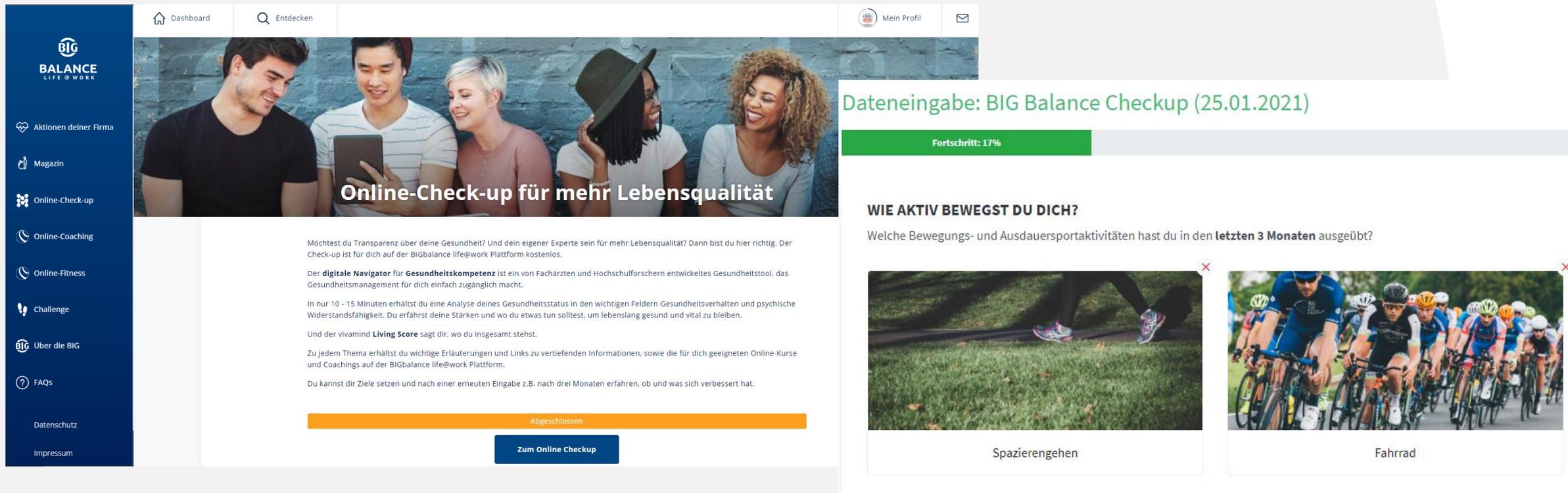
Dein Start in BIGbalance:

- ❖ QR-Code einscannen
- ❖ Registrieren
- ❖ Loslegen



# Online-Check-up

Analysiere in nur 15 Minuten deinen Gesundheitsstatus!



**BIG**  
BALANCE  
LIFE @ WORK

Dashboard Entdecken Mein Profil

## Online-Check-up für mehr Lebensqualität

Möchtest du Transparenz über deine Gesundheit? Und dein eigener Experte sein für mehr Lebensqualität? Dann bist du hier richtig. Der Check-up ist für dich auf der BIGbalance life@work Plattform kostenlos.

Der **digitale Navigator für Gesundheitskompetenz** ist ein von Fachärzten und Hochschulforschern entwickeltes Gesundheitstool, das Gesundheitsmanagement für dich einfach zugänglich macht.

In nur 10 - 15 Minuten erhältst du eine Analyse deines Gesundheitsstatus in den wichtigen Feldern Gesundheitsverhalten und psychische Widerstandsfähigkeit. Du erfährst deine Stärken und wo du etwas tun solltest, um lebenslang gesund und vital zu bleiben.

Und der **vivamind Living Score** sagt dir, wo du insgesamt stehst.

Zu jedem Thema erhältst du wichtige Erläuterungen und Links zu vertiefenden Informationen, sowie die für dich geeigneten Online-Kurse und Coachings auf der BIGbalance life@work Plattform.

Du kannst dir Ziele setzen und nach einer erneuten Eingabe z.B. nach drei Monaten erfahren, ob und was sich verbessert hat.

Abgeschlossen

[Zum Online Checkup](#)

### Dateneingabe: BIG Balance Checkup (25.01.2021)

Fortschritt: 17%

#### WIE AKTIV BEWEGST DU DICH?

Welche Bewegungs- und Ausdauersportaktivitäten hast du in den **letzten 3 Monaten** ausgeübt?

Spaziergehen

Fahrrad

# Online-Coaching

Absolviere Online-Präventionskurse zu den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung und Stressmanagement!

The screenshot shows the BIG Balance Life@Work website dashboard. The top navigation bar includes 'Dashboard', 'Entdecken', and 'Mein Profil'. The left sidebar contains menu items: 'Aktionen deiner Firma', 'Magazin', 'Online-Check-up', 'Online-Coaching', 'Online-Fitness', 'Challenge', 'Über die BIG', 'FAQs', 'Datenschutz', and 'Impressum'. The main content area features three course cards:

- BIGbalance Mental**: Dein Bewusstsein bestimmt dein Sein! Und das Bewusstsein zu kontrollieren ist nicht leicht. Aber es gibt Methoden, die dir dabei helfen! In diesem Videoblog lernst Du einige davon kennen! Für mehr mentale Stärke!
- BIGbalance Mobility**: Beweglichkeit ist ein ganzheitliches Lebensprinzip und bezieht sich auf Geist und Körper! Lass Hans für eine Zeit Dein Lehrer dafür sein und erfahre, wie er östliche und westliche Bewegungskonzepte in genialer Weise verbindet. Be like water!
- BIGbalance Ernährung**: Food-Facts! Hier erfährst Du, was wichtig ist an Deiner Ernährung. Wir reden und wir kochen. Die Food-Spezialistin und der Top-Athlet im Dialog. Viel Spaß mit Michaela und David!

Hier stehen dir zahlreiche Kurse zur Verfügung, die dir helfen Theoriewissen durch Praxistipps nachhaltig in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren!

# Online-Fitness

Halte dich mit 500 Online-Fitnesskursen bei Cyberfitness fit!

Dashboard Entdecken Mein Profil

**BALANCE**  
LIFE @ WORK

**CyberFitness - dein Fitnessstudio für die Hosentasche**

**Trainiere flexibel wann und wo Du willst:**

500 komplette Workouts mit sympathischen Trainern auf Knopfdruck. Alles, was Du brauchst, ist ein Smartphone, Laptop oder Tablet!

Wir machen bereits seit 2009 Menschen fit - sowohl zu Hause, als auch in vielen Partner-Fitnessstudios in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Trainiere mit absoluten Profis, die dich in kurzweiligen Videos richtig ins Schwitzen bringen. Von Bauch-Beine-Po über Yoga und Pilates bis zu Combat, Pump und Indoor Cycling - bei uns ist für Jeden was dabei.

**GIB AUF DER CYBERFITNESS-SEITE DEN GUTSCHEINCODE EIN UND SCHON KANNST DU LOSLEGEN UND 6 MONATE KOSTENFREI TRAINIEREN!**

Aktionen deiner Firma  
Magazin  
Online-Check-up  
Online-Coaching  
Online-Fitness  
Challenge  
Über die BIG  
FAQs  
Datenschutz  
Impressum

KURSE GESUNDHEIT / PRÄVENTION LIVE #CYBERFITNESS

**GUTSCHEIN**

*DU HAST EINEN GUTSCHEIN ERHALTEN?  
GIB IHN DIREKT HIER EIN.*

(keine kostenpflichtige Verlängerung)\*

Gutscheincode

**ÜBERPRÜFEN**



# Und noch vieles mehr...

Nutze BIGbalance, um dich über Gesundheitsaktionen in deinem Unternehmen zu informieren, Gesundheitschallenges anzutreten und Artikel rund um das Thema Gesundheit zu lesen!

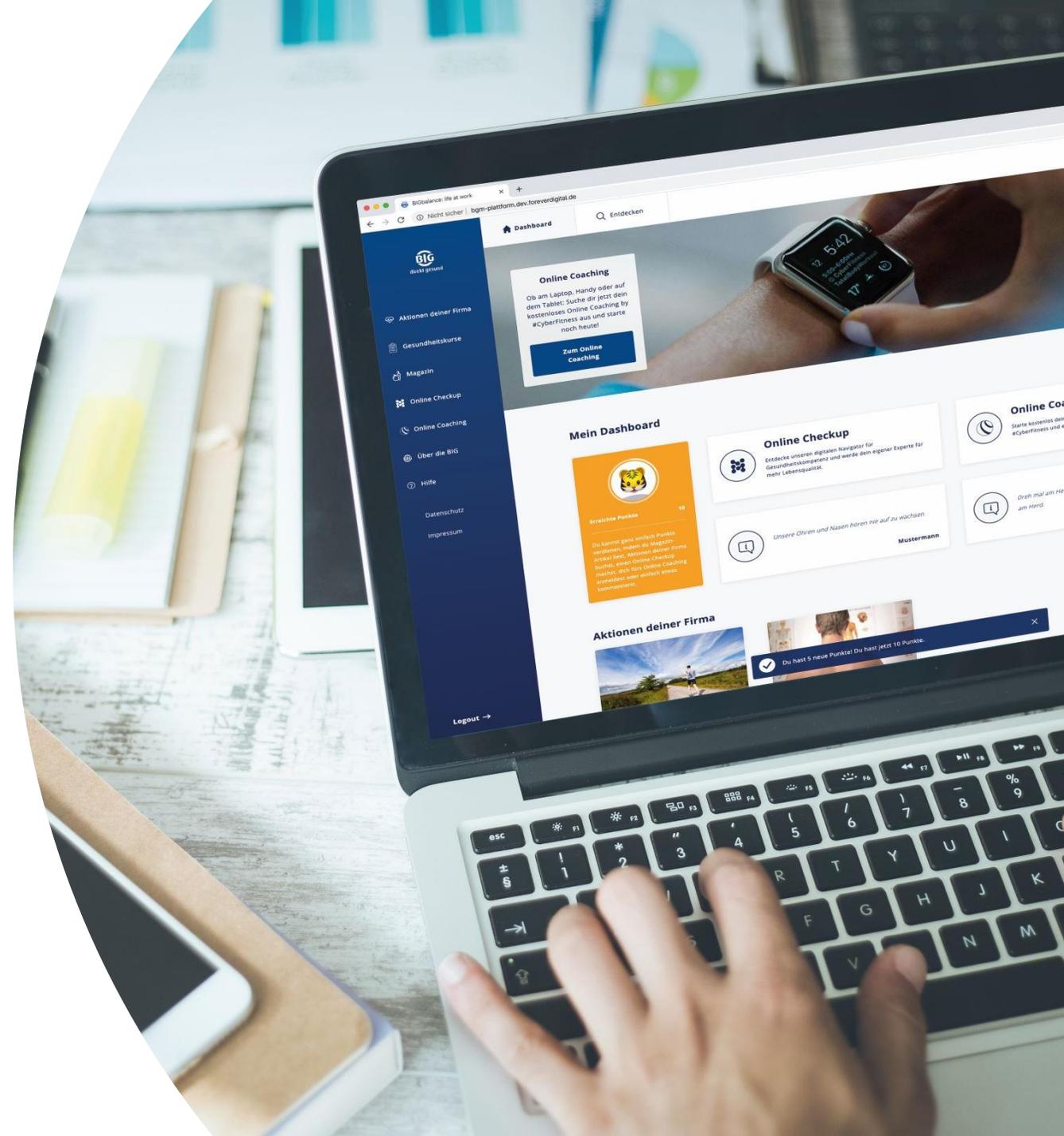
The screenshot shows the main dashboard of the BIGbalance app. On the left is a dark blue sidebar with the logo 'BALANCE LIFE @ WORK' and a list of navigation items: 'Aktionen deiner Firma', 'Magazin', 'Online-Check-up', 'Online-Coaching', 'Online-Fitness', 'Challenge', 'Über die BIG', 'FAQs', 'Datenschutz', and 'Impressum'. The main content area has a top navigation bar with 'Dashboard', 'Entdecken', and 'Mein Profil'. Below this is a blue banner with the text: 'Hier findest du Wissenswertes über Gesundheitsthemen aller Art – vom richtigen Sitzen am Schreibtisch über Fitness und Ernährung bis hin zu Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten. Du kannst die Themen nach deinen Interessen filtern und einzelne Beiträge über das Lesezeichen in deinem Profil speichern. Viel Spaß beim Stöbern!' followed by an illustration of a hand using a tablet. Below the banner is a 'Kategorie' filter section with checkboxes for 'Bewegung', 'Mediathek', 'Ernährung', and 'Entspannung'. The main content area features a 'Familie' section with an article titled 'Nur Vernunft besiegt das Virus' featuring a woman wearing a red face mask. Below this is a 'Fit @ Home' section with a photo of a person in a blue shirt performing a fitness exercise, and the text: 'Digitaler Workshop zum Thema Fit im Home-Office!' and 'Termine'.

The screenshot shows the 'Schritte-Challenge' page. The top navigation bar includes 'Dashboard', 'High Scores', and 'Mein Profil'. The main header features the BIG logo and the title 'Schritte-Challenge' over a background image of a person's feet on a treadmill. Below the header is a section titled 'Fit mit BIGbalance Challenge' with the text: 'Du möchtest mehr für Dich selbst tun? Du suchst nach Motivation für mehr Bewegung und einen gesünderen Lebensstil? BIGbalance Challenge unterstützt Dich Jeden Tag. Das Beste an unserem neuen Angebot für Dich: Du kannst viele attraktive Prämien erhalten! Sammle Punkte für jede Aktivität – egal, ob fürs Workout im Fitnessstudio, den Fußweg zur Arbeit oder die Radtour mit Freunden. Tausche Deine Punkte gegen viele attraktive Prämien ein.' Below this is a section titled 'Im Team ins Ziel' with the text: 'Du magst den Wettbewerb und die Herausforderung im Team? Dann haben wir in dieser App genau das Richtige für Dich. Mit der Funktion "Team Challenges" kannst Du gemeinsam mit Deinem Team den ersten Platz erlaufen. Sammelt einfach gemeinsam so viele Schritte wie nötig und möglich und erreicht das Ziel vor allen anderen. Am Ende warten Preise für die Gewinner\*innen und jede Menge Freude über die gemeisterte Herausforderung!'



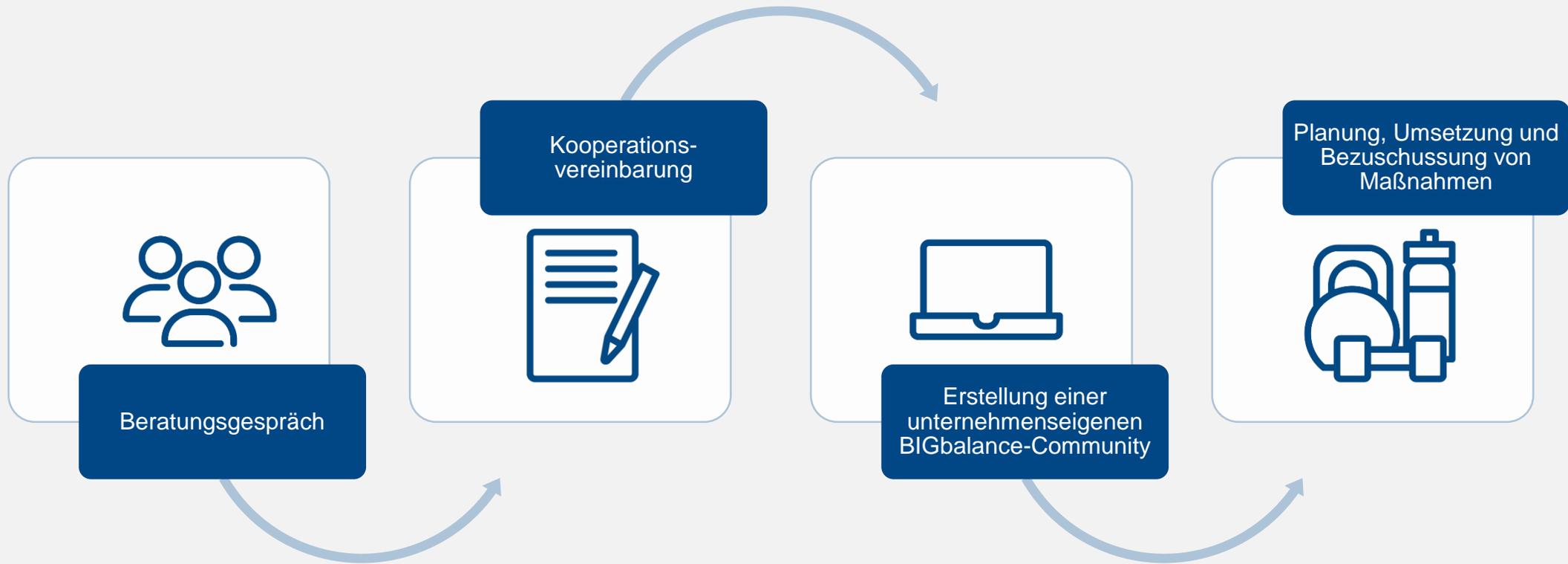
# Mehrwert BIGbalance

- ❖ Kostenlos für AG und AN
- ❖ Individuelle Anpassung an Unternehmen
- ❖ Abbildung des gesamten BGF-Prozesses möglich
- ❖ Qualitätsgesicherte Maßnahmen & aktueller Gesundheitscontent
- ❖ Durchführung der Maßnahmen zeit- und ortsunabhängig
- ❖ Geringer Administrationsaufwand durch AG



Ausblick

# Schritte einer gemeinsamen Zusammenarbeit



Ausbildung von Multiplikatoren im Unternehmen

# Gesundheitslotsen-Ausbildung

## Inhalte

- ❖ Grundlagen BGM
  - ❖ BGM vs. BGF
  - ❖ Chancen & Hürden des BGM
  - ❖ Gesetzliche Grundlagen & Analysetools
  - ❖ Finanzierung/ Präventionsgesetz
  - ❖ Reflektion eigener Unternehmensstrukturen
  - ❖ Hürden & Herausforderungen in der Umsetzung
- ❖ Umsetzungsmöglichkeiten BGM
  - ❖ Best Practice Beispiele
  - ❖ Zielgruppen betrieblicher Gesundheitsangebote
  - ❖ Grundlagen Gesundheitskommunikation
  - ❖ Chancen der Multiplikatoren im UN
  - ❖ Roadmap für die Zukunft (BGM in Ihrem UN)



# Gesundheitslotsen-Ausbildung

## Umsetzung

- ❖ Online-Seminarreihe (4 halbe Tage)
- ❖ Jeweils von 09.00-13.00 Uhr
- ❖ Max. 16 Teilnehmer\*innen
- ❖ Durchführung an folgenden Tagen
  - ❖ Mi., 15.02.
  - ❖ Di., 07.03.
  - ❖ Mi., 22.03
  - ❖ Di., 28.03.

## Anmeldung

- ❖ QR-Code scannen oder über folgenden Link anmelden:  
<https://www.netigate.se/a/s.aspx?s=1120096X366929320X66163>



Abschluss

# Kontakt Daten BIG

Ansprechpartner rund um das Thema BGM



Stefan Ernst  
Teamleiter BGM  
[stefan.ernst@big-direkt.de](mailto:stefan.ernst@big-direkt.de)  
0231-5557 1060



Jule Kämpf  
Managerin BGM  
[juliane.kaempf@big-direkt.de](mailto:juliane.kaempf@big-direkt.de)  
0241-900 66 586

Direkter geht

Krankenkasse nicht.