Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement Sitzung 23.01.2014

A STATE OF THE PARTY OF THE PAR

Tagesordnung



TOP 1	Begrüßung	Herr Dr. Schenek
TOP 2	Kurzer Rückblick Aktivitäten 2013	Dr. Pietsch/Frau Janson
TOP 3	Ergebnisse des CHA	Frau Janson
TOP 4	Ausblick Aktivitäten 2014	Dr. Pietsch/Frau Janson
TOP 5	Power Napping	Dr. Pietsch
TOP 6	Sonstiges	
TOP 7	Schlusswort	Herr Dr. Schenek











REIBURG

















VORTRÄGE

- Impulsvortrag zum PREX-lab des IfSS Freiburg
- Impulsvortrag zu BGM an der Uni Heidelberg

AUSTAUSCH

- Diskussion zu Themen wie
 - Kennzahlen und Controlling
 - Personalausstattung im Bereich BGM
 - Entwicklung einer BGM Kultur

Tagesordnung



Begrüßung	Herr Dr. Schenek
Kurzer Rückblick Aktivitäten 2013	Dr. Pietsch/Frau Janson
Ergebnisse des CHA	Frau Janson
Ausblick Aktivitäten 2014	Dr. Pietsch/Frau Janson
Power Napping	Dr. Pietsch
Sonstiges	
Schlusswort	Herr Dr. Schenek
	Kurzer Rückblick Aktivitäten 2013 Ergebnisse des CHA Ausblick Aktivitäten 2014 Power Napping Sonstiges

Sonderpreis Gesunde Hochschule

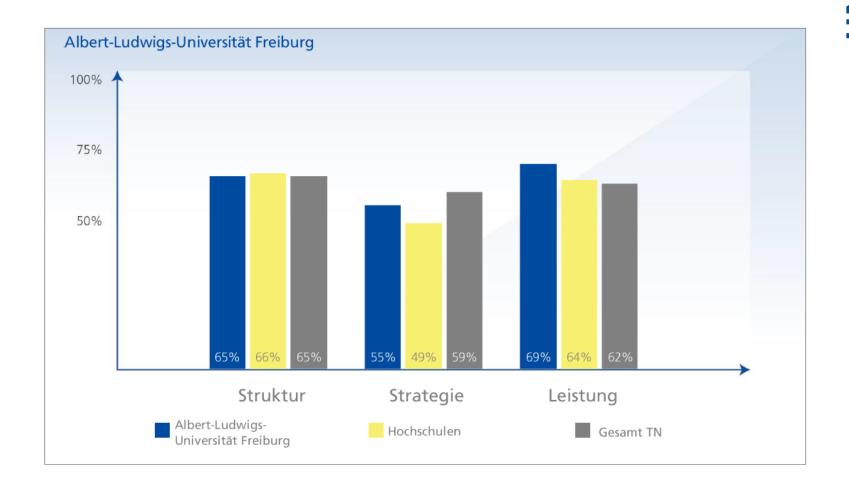


Ergebnisse und Empfehlungen

REIBURG

Corporate Health Award

Sonderpreis Gesunde Hochschule



Sonderpreis Gesunde Hochschule





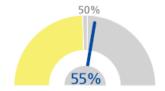


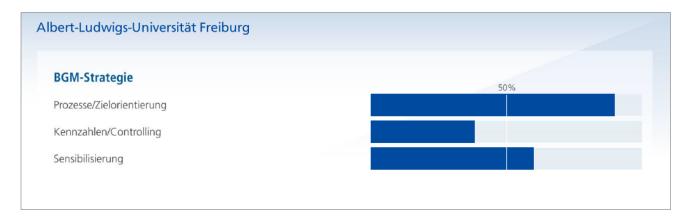
Potential:

BGM Konzeption/Strukturpapier Qualitätsgesicherte Maßnahmen Gesundheitsbericht

Sonderpreis Gesunde Hochschule







Potential:

regelmäßige Überprüfung des Erfolges von BGM anhand von festgelegten Kennzahlen Bonus- und Anreizsysteme

Sonderpreis Gesunde Hochschule







Potential:

Verankerung von BGM Werten im Leitbild/StrEP/Geschäftordnung Optimierung des BEM z.B. durch Rückkehrgespräche, Informationsveranstaltungen

Tagesordnung



TOP 1	Begrüßung	Herr Dr. Schenek
TOP 2	Kurzer Rückblick Aktivitäten 2013	Dr. Pietsch/Frau Janson
TOP 3	Ergebnisse des CHA	Frau Janson
TOP 4	Ausblick Aktivitäten 2014	Dr. Pietsch/Frau Janson
TOP 5	Power Napping	Dr. Pietsch
TOP 6	Sonstiges	
TOP 7	Schlusswort	Herr Dr. Schenek

18.02.2014 - 11.00-15.00 - IfSS





3. Gesundheitstag für Beschäftigte

18.02.2014 - 11.00-15.00 - IfSS



 Kostenfreie Nutzung der VAG zwischen 10.30 Uhr und 15.30 Uhr vom Arbeitsplatz zum Sportinstitut und zurück.





 Vom Studierendenwerk gesponserte Asia-Suppe als gesunder und belebender Mittagssnack solange der Vorrat reicht.



18.02.2014 - 11.00-15.00 - IfSS



uni info

Vorträge

12.00 Uhr "Fit bis ins hohe Alter", Prof. Dr. Albert Gollhofer,

Institut für Sport und Sportwissenschaft Bereich

Sportmotorik, HS 1

13.00 Uhr "Sport bei methabolischem Syndrom – eine Chance

fürs Leben", Prof. Dr. med. Daniel König,

Institut für Sport und Sportwissenschaft Bereich

Ernährung, HS 1

14.00 Uhr "Sport und Depression", Prof. Dr. Reinhard Fuchs,

Institut für Sport und Sportwissenschaft Bereich

Psychologie, HS 1

18.02.2014 - 11.00-15.00 - IfSS



uni info

Marktplatz

Familienservice

Personalrat

Psychosozialer Beratungsdienst und Suchtkontaktstelle

Arbeitskreis Betriebliches Gesundheitsmanagement

Arbeitsmedizinischer Dienst

Allgemeiner Hochschulsport

Stabstelle Sicherheit

FRAUW

Studierendenwerk

Fitness- und Gesundheitszentrum FGZ

PausenExpress

18.02.2014 - 11.00-15.00 - IfSS



uni aktiv

Schnupper-Mitmach-Angebote

Von Pilates über Yoga hin zu einem Fit Workshop

PausenExpress Schnupperstunden
Gleich vor Ort vom Angebot des PausenExpresses profitieren

Balance Parcour im FGZ

Kennenlernen des Fitness- und Gesundheitszentrum mit der

Möglichkeit der Gleichgewichts- und Koordinationsschulung

18.02.2014 - 11.00-15.00 - IfSS



uni check

Fitness- und Gesundheitstest

BMI Messung, Caliper Messung, Konstitutionsmessung, DMT Balancieren, DMT Rumpfvorbeuge und DMT Liegestütz. Abschließende persönliche Beratung und Testergebnisse.

Arbeitsplatzcheck

Gesundes Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz sowie die optimale ergonomische Ausgestaltung des Arbeitsplatzes werden vorgestellt und demonstriert.

Stress Check Stressbewältigung im Arbeitsalltag

RisikofaktorenCheck







- 1 Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 2 Gesundheitssituation
- 3 Gesundheitsleistungen
- 4 Budget
- 5 Ergebnisse



1 Betriebliches Gesundheitsmanagement

Allgemeine Ziele

- gesunde Beschäftigte und Arbeitsbedingungen
- soziale und psychische Wohlbefinden
- bewusste Lebensführung

Strategische Ziele

- Qualitative Ziele
 - Wertschätzung
 - Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- Quantitative Ziele
 - Reduktion von Fehlzeiten
 - optimierte Wiedereingliederung
 - aktivere Teilnehmerzahl bei Angeboten



2 Gesundheitssituation

- Beschäftigungsstruktur
- Fehlzeitenbericht
- Unfallstatistik
- Betriebsärztliche Daten
- Tätigkeitsberichte der Kooperationspartner

3 Gesundheitsleistungen

- Interne Strukturen wie den AK BGM
- Externe Kooperationspartner und Vernetzung
- Prinzipien und Qualitätskriterien
- Sensibilisierung
- Übersicht über gesundheitsrelevante Angebote verschiedener universitärer Einrichtungen



4 Budget

5 Ergebnisse

- Handlungsschwerpunkte
 - Kennzahlensystem
 - Jährlicher Gesundheitsbericht
 - BEM Team
- Zeitschiene





Aufgaben und Ziele

 Umsetzung der Ergebnisse des Workshops "Wie lässt sich die Ausbildung verbessern?"

Modul 1 – Fortbildung

Modul 2 – Messe- und Medienauftritt

Modul 3 – Aktionen

- Regelmäßige Sitzungen (FRAUW, GS BGM, D3.3., Ausbilder, Personalrat, Beauftragte für Chancengleichheit, JVA)
- Produktiver Austausch zum Thema Ausbildung

Tagesordnung



TOP 1	Begrüßung	Herr Dr. Schenek
TOP 2	Kurzer Rückblick Aktivitäten 2013	Dr. Pietsch/Frau Janson
TOP 3	Ergebnisse des CHA	Frau Janson
TOP 4	Ausblick Aktivitäten 2014	Dr. Pietsch/Frau Janson
TOP 5	Power Napping	Dr. Pietsch
TOP 6	Sonstiges	
TOP 7	Schlusswort	Herr Dr. Schenek



mit dem Nickerchen am Schreibtisch die Leistung steigern



Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



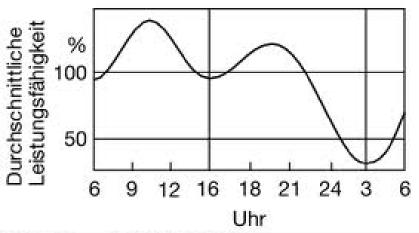


Mittagsschlaf Kurzschlaf **Siesta**

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

JN REBURG

Physiologische Arbeitskurve



Tageszeit	Empfohlene Tätigkeit	
7-8 Uhr	Der Körper liefert Energie für die Tagesarbeit; Weckzeit	
10-11 Uhr	Kreativität, Konzentration und Kurzzeitgedächtnis sind optimal	
11-12 Uhr	Energiehöhepunkt, Sehen und Rechnen sind optimal	
12-13 Uhr	Die Leistungsfähigkeit sinkt; Zeit für das Mittagessen	
13-14 Uhr	Tagestief; erhöhte Schlafbereitschaft des Körpers	
14-15 Uhr	Ideale Zeit für die Siesta	
15-16 Uhr	Tageshöhepunkt; das Langzeitgedächtnis ist wach	
17-18 Uhr	Ideale Zeit für Sport; Organismus ist gut durchblutet	
18-19 Uhr	Tagesrückblick; Entspannung für die Nacht	

Ablauf eines Arbeitstages aus chronobiologischer Sicht

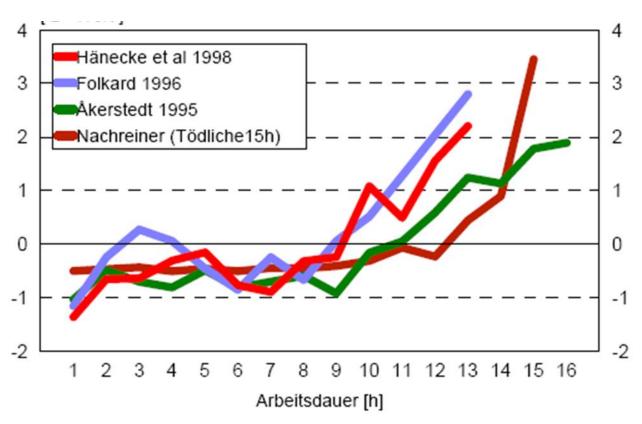
Frauenhofer Institut für Arbeit u. Organisation Sttgt.

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Unfallrisiko und Arbeitszeit

Zusammenfassung verschiedener Studien (Nachreiner, AO-Psychologie Uni Oldenburg 2005)



Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Deutschland / EMNID-Studie: 40% der Bevölkerung würden gerne einen

Mittagsschlaf halten.

USA: Bei Ermüden darf in vielen Betrieben eine 20- bis 30-

minütige Schlaf-Pause in Anspruch genommen werden.

Südeuropa: Lärmen um die Mittagszeit streng verboten

Irland gab es bis in die 80er-Jahre die "ruhige Stunde".

In China verfassungsmäßig zugestandenes Recht auf Mittagsruhe

Japan Jedes Zeitfenster wird für ein Nickerchen genutzt. Der Schlaf in

der Öffentlichkeit wird akzeptiert und findet nahezu überall statt.

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Beispiele:

Stadt Vechta

Vaillant

IBM

ADAC München

BMW Forschungszentrum

Google

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Kurzpausen

steigern die Leistung u. Konzentration

reduzieren Körpergewicht

senken Infarktrisiko um 37% (mindestens 3x pro Woche)

machen bessere Stimmung (Serotoninspiegel steigt)

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Kurzpausen

Pausen auch bei Zeitdruck nicht opfern!

Ruhe suchen - keine "Kollegengespräche"

Pause möglichst nicht am Arbeitsplatz

Augen schließen oder in die Ferne schauen

Handy aus

Türe schließen (Schild "Bitte nicht stören")

Auch Jüngere brauchen Erholungspausen

Optimale Dauer 10 bis max. 30 Minuten



Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Ruheräume mit Liegen und Trennwänden

Ruhesessel

Bürostuhl und Füße hochlegen

Kopf auf dem Schreibtisch











Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Warum nicht auch bei uns?