

Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

Ansprechpartnerin: Dr. Meike Hermes  
meike.hermes@quotac.de

Kooperationspartner: [www.tamado.de](http://www.tamado.de)  
kontakt@tamado.de

**QUOTAC**<sup>®</sup>  
Management GmbH

Bremer Straße 70  
28832 Achim  
Telefon › 04202.5220-0  
Telefon › 04202.5220-79  
Internet › [www.quotac.de](http://www.quotac.de)  
Mail › [info@quotac.de](mailto:info@quotac.de)

Hinüberstraße 8  
30175 Hannover  
Telefon › 0511.1233268-0  
Telefax › 0511.1233268-20

Am Born 19  
22765 Hamburg  
Telefon › 040.39109513

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine moderne Unternehmensstrategie zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit aller Mitarbeiter. BGM zielt sowohl auf die gesundheitliche Gestaltung der Arbeitsprozesse als auch auf gesundheitsbewusstes Verhalten der Beschäftigten ab. Vorhandene Gesundheitspotentiale im Unternehmen werden dabei gestärkt. Dies ist umso wichtiger angesichts der aktuellen Veränderungen der Arbeitswelt:

- eine älter werdende Belegschaft, längere Lebensarbeitszeit und eine abnehmende Anzahl junger Erwerbstätiger,
- ein steigender Bedarf an gut qualifizierten Mitarbeitern,
- eine größere Verantwortung von Mitarbeitern auch auf den untersten Ebenen der Hierarchie.

Für die Beschäftigten bedeutet dies häufig höhere Flexibilität und permanentes Hinzulernen. Diese Anforderungen sind nur mit motivierten, gut qualifizierten und vor allem gesunden Mitarbeitern langfristig zu bewältigen.

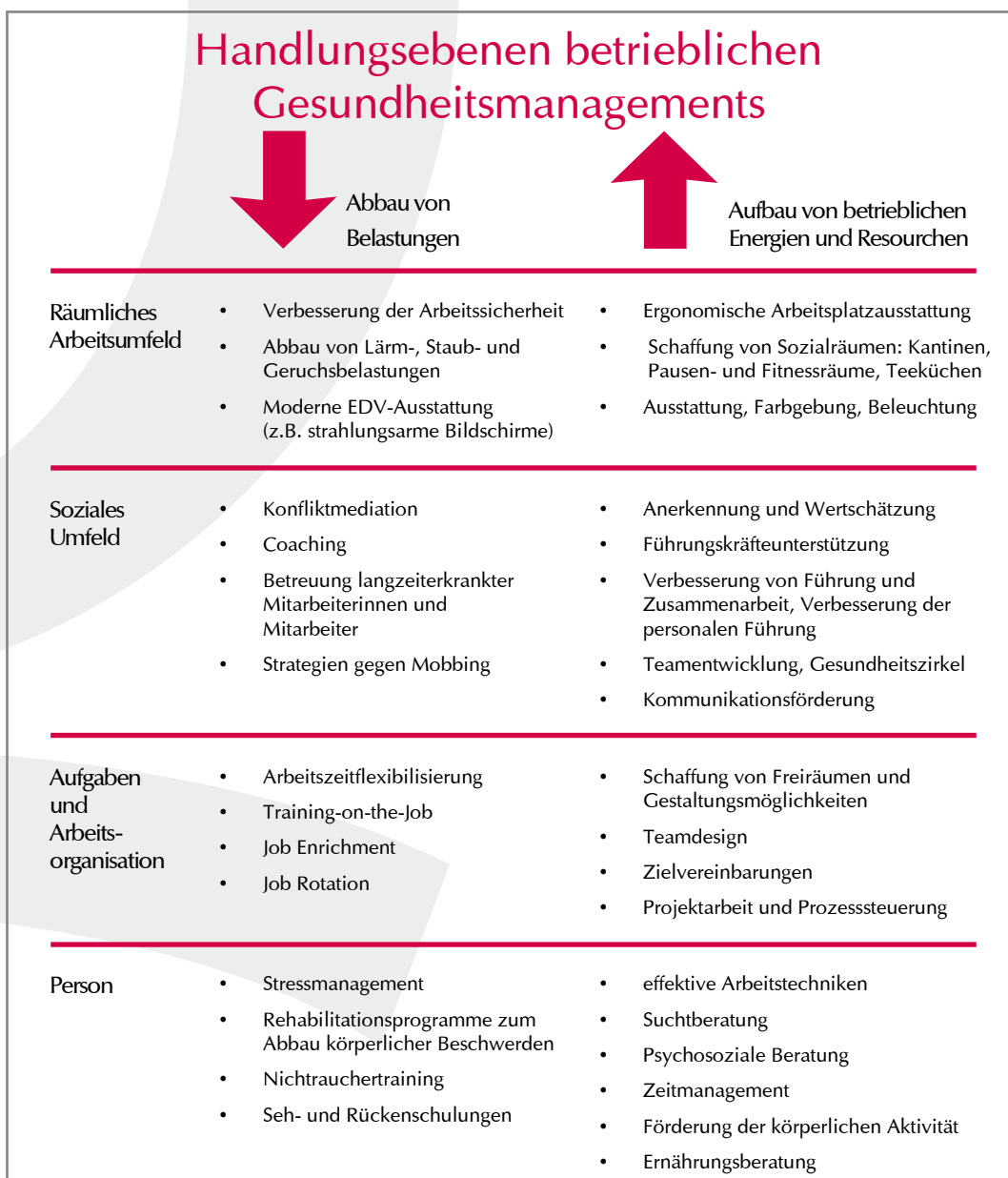
## Nutzen

Betriebliches Gesundheitsmanagement im Betrieb zielt darauf ab, die Belastungen der Beschäftigten zu mindern und die persönlichen Ressourcen nachhaltig zu stärken. Wirksamkeit und Nutzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind in Studien und in der praktischen Anwendung vielfach nachgewiesen worden:

- BGM führt zu einer Verringerung der krankheitsbedingten Abwesenheit und langfristig zur dauerhaften Senkung des Krankenstandes,
- BGM fördert die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter,
- BGM steigert die Motivation der Mitarbeiter und verbessert das Arbeitsklima,
- BGM führt zu höherer Produktivität im Unternehmen,
- BGM verbessert das Unternehmensimage, indem es die Attraktivität als Arbeitgeber erhöht.

## Was ist alles möglich? Handlungsfelder

Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet zahlreiche Ansatzpunkte. Welche Maßnahmen sich im Einzelnen für die Umsetzung empfehlen, richtet sich immer nach der aktuellen Ausgangslage im Unternehmen. Wir beraten Sie gerne!



Angebote der  
QUOTAC Management GmbH

Beratungs- und  
Unterstützungsangebote

„Der Mann, der zu beschäftigt ist,  
sich um seine Gesundheit zu kümmern,  
ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat,  
seine Werkzeuge zu pflegen.“

(Spanisches Sprichwort)

Nachhaltig, individuell und systematisch

## Unterstützung im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung

Wir bieten Ihnen ein großes Spektrum an Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten bei der Einführung, Umsetzung und Wirksamkeitsüberprüfung im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Dabei legen wir großen Wert auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit und die nachhaltige und systematische Integration von Betrieblichem Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen.

Wir unterstützen Sie gerne bei der...

### ... Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Sie möchten Betriebliches Gesundheitsmanagement einführen, wissen aber noch nicht wo Sie anfangen sollen? Wir stehen Ihnen mit Anregungen und Informationen zur Seite und begleiten Sie bei der praktischen Einführung.

### ... Analyse des Handlungsbedarfs

Um Betriebliches Gesundheitsmanagement erfolgreich und nachhaltig im Unternehmen zu etablieren, ist eine Analyse der Ausgangssituation notwendig. Auf Basis einer guten Analyse können die für Ihr Unternehmen relevanten Handlungsfelder identifiziert werden. Wir bieten Ihnen ein Spektrum erprobter Analysemethoden (z.B. Mitarbeiterbefragungen, Gefährdungsbeurteilungen usw.), mit denen Sie sich ein umfassendes Bild über den aktuellen Gesundheitsstatus und gesundheitsrelevante Problemfelder im Betrieb machen können. Die Analyse kann in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, um Veränderungen und Verbesserungen sichtbar zu machen.

### ... Planung und Durchführung von Interventionen

Nachdem der Handlungsbedarf ermittelt wurde, helfen wir Ihnen bei der Entwicklung und Umsetzung passender Maßnahmen. Diese können ganz unterschiedlicher Art sein. Gesundheitszirkel, Betriebssport, Arbeitsplatzgestaltung – diese und viele andere, wir stehen Ihnen tatkräftig zur Seite.

### ... Wirksamkeitsüberprüfung

Wir empfehlen Ihnen auch eine Überprüfung der Wirksamkeit von getroffenen Maßnahmen. So können Erfolge belegt, Korrekturen rechtzeitig eingeleitet und Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement langfristig an Nachhaltigkeit und Stabilität gewinnen.

## Unsere Demografieberatung

Der in den Medien besprochene demografische Wandel hat große Auswirkung auf die Arbeitswelt. Hinzu kommen Veränderungen in der Arbeitswelt, wie z.B. neue Anforderungen und Erwartungen seitens Arbeitnehmern, moderne Technik und veränderte Arbeitsprozesse. In einigen Branchen und Unternehmen ist dieser Wandel schon deutlich spürbar. Die Folgen des demografischen Wandels äußern sich u.a. in alternden Belegschaften und der Knappheit von Fach- und Führungskräften.

Dementsprechend sind im Arbeitsumfeld neue Strategien und Konzepte notwendig, die langfristig die Arbeitsfähigkeit fördern und erhalten. Im Zentrum unserer Demografieberatung steht die Stärkung von Ressourcen im Unternehmen um sie zukunftssicher aufzustellen.

### Wir unterstützen Sie gerne bei der...

#### ...Analyse des Handlungsbedarfs

Für die Analyse und Planung einer demografieorientierten Personalarbeit bietet sich für Unternehmen eine Altersstrukturanalyse an. Dabei handelt es sich um eine systematische Vorgehensweise zur Früherkennung und bildlichen Darstellung gegenwärtiger und zukünftiger betrieblicher Personalprobleme, die auf die Entwicklung der Altersstruktur zurückführbar sind.

#### ... Planung und Durchführung von Interventionen

Abhängig von Ihrer Ausgangssituation helfen wir Ihnen passende Ideen und Maßnahmen zur altersgerechten Gestaltung der Arbeit zu entwickeln. Dabei sind Interventionen in folgenden betrieblichen Gestaltungsfeldern möglich: Personalgewinnung, Weiterbildung und Personalentwicklung, Personaleinsatz, Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung, Berufsaustritt/Übergang in die Rente/Nachfolgeplanung, Unternehmenskultur.

Beispiele:

Erhöhung der Arbeitgeberattraktivität, Einführung von Zukunftsgesprächen, altersgerechte Weiterbildung und altersgerechter Personaleinsatz, altersgerechte Gesundheitsförderung

**Wir beraten Sie gerne persönlich über passende Umsetzungsmöglichkeiten und entwickeln an Ihrem Bedarf ausgerichtete Konzepte.**

## Externe Mitarbeiterberatung (EMB)

Als Experte für betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt die QUOTAC GmbH Unternehmen darin, Motivation, Gesundheit und Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden zu fördern und damit gleichzeitig deren langfristige Leistungsfähigkeit zu sichern. Ein etabliertes Instrument, welches einen wirkungsvollen Beitrag hierzu leistet, ist die sogenannte Externe Mitarbeiterberatung (EMB).

### Was ist EMB?

EMB ist ein vom Arbeitgeber angebotener Beratungsservice für die Führungskräfte und Mitarbeiter, dessen operative Umsetzung die QUOTAC Management übernimmt. Ziel ist, die körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter durch Unterstützung beim Lösen beruflicher, privater und gesundheitlicher Probleme zu erhalten. Sofern gewünscht, können auch die Angehörigen der Mitarbeiter in das Beratungsangebot mit eingeschlossen werden. Die Beratungsgespräche mit qualifizierten Coaches erfolgen telefonisch oder persönlich – je nach Wunsch des Mitarbeiters.

### Wobei hilft EMB?

EMB greift bei einer Vielzahl von Problemlagen, die der Betroffene alleine nicht ausreichend zu bewältigen vermag:

- Lebenspraktische Fragestellungen in den Bereichen Recht, Arbeit, Finanzen, Wohnen, Familie, Soziales, Behörden, usw.
- Emotionale, psychologische Anliegen/Probleme z.B. Stress, Angst, Depression, Burnout, Kommunikations- und Beziehungsprobleme
- Management-Beratung: z.B. bei komplizierten Führungssituationen, Konflikten

### Nutzen von EMB?

Gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter

EMB wird von der World Health Organisation (WHO) ausdrücklich empfohlen. Diese Empfehlung basiert auf verschiedenen wissenschaftlichen Studien, die zeigen, dass die Einführung einer externen Mitarbeiterberatung eine signifikante Abnahme von Stress sowie eine signifikante Zunahme von Gesundheit und Wohlbefinden bei den Mitarbeitern bewirkt. Effekte, die sich wiederum günstig auf die Motivation und Leistungsfähigkeit auswirken.



### Wertschätzung

Die Einführung einer Externen Mitarbeiterberatung ist außerdem ein deutliches Zeichen der Wertschätzung gegenüber der Belegschaft und fördert so die Bindung von Fachkräften an das Unternehmen.

### Unternehmensimage

Nicht zuletzt profitiert auch das Unternehmensimage dadurch, denn die Einführung einer externen Mitarbeiterberatung signalisiert auch nach außen: Wir kümmern uns um das Wohl unserer Mitarbeiter! Dies steigert die Attraktivität als Arbeitgeber aus Sicht potenzieller Bewerber.

## Einführung und Umsetzung

Die Einführung einer externen Mitarbeiterberatung kann folgendermaßen gestaltet werden:

- Vorstellung des Konzeptes im Führungskreis
- Einführungspräsentation mit Schlüsselpersonen im Betrieb
- Regelmäßige Informationsveranstaltungen vor Ort zur Pflege und Promotion des Instrumentes

Die Umsetzung des Instrumentes gestaltet sich idealerweise wie folgt:

- Mitarbeiter, die Beratungsbedarf haben, können telefonisch mit den Beratern der QUOTAC Management GmbH Kontakt aufnehmen. Eine vorherige Absprache mit dem Arbeitgeber ist nicht erforderlich.
- Die Beratung selbst erfolgt direkt telefonisch oder persönlich in den Räumlichkeiten der QUOTAC GmbH oder an einem vom Mitarbeiter gewünschten Ort. Im zweiten Fall gewährleistet die QUOTAC GmbH einen Termin innerhalb der nächsten 48 Stunden.
- Die Inhalte der Beratung unterliegen der Verschwiegenheit.
- Die QUOTAC GmbH erstellt auf Wunsch des Arbeitgebers halbjährlich einen anonymisierten Bericht hinsichtlich der Inanspruchnahme der Beratungsleistung.

## Inhouse-Seminare

Die QUOTAC bietet eine Reihe von Seminaren an, welche darauf hinarbeiten, die Teilnehmer in verschiedenen Bereichen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu professionalisieren.

### 1. Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) - Willkommen zurück!

Betriebliches Eingliederungsmanagement ist ein Instrument, welches, richtig umgesetzt, wiederholten krankheitsbedingten Fehlzeiten entgegenwirken kann. Mit Hilfe von systematischen Rückkehrgesprächen soll einer Wiedererkrankung des Mitarbeiters konstruktiv vorgebeugt werden. Bei professionellem Einsatz ist es ein wichtiges Mittel für die Gesunderhaltung der gesamten Belegschaft.

#### Die Teilnehmer des Seminars ...

- lernen Gesetzesgrundlagen, Datenschutz, Ziele und Methoden des betrieblichen Eingliederungsmanagements kennen;
- erfahren, wie das BEM im Unternehmen etabliert werden kann;
- trainieren die spezielle Gesprächsführung in BEM-Gesprächen.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter in Leitungspositionen, Betriebsräte

**Rahmen:** 1 Tag als Inhouse-Schulung

## 2. Einführung von Gesundheitszirkeln

Eine häufig eingesetzte Maßnahme im betrieblichen Gesundheitsmanagement ist der Gesundheitszirkel. Dessen Leitidee ist die aktive Einbeziehung der Mitarbeiter als Experten ihrer eigenen Arbeitssituation. Im Gesundheitszirkel erarbeiten sie Vorschläge zur Gesundheitsförderung im Unternehmen.

Die QUOTAC begleitet Ihr Unternehmen darin, das Instrument des Gesundheitszirkels aufzubauen und zu verstetigen:

Sie berät bei der Zusammensetzung der Zirkel, schult die Teilnehmer für die Umsetzung und begleitet die Zirkel, bis diese eigenständig ihre Tätigkeit weiterführen können.

## 3. Einführung von Gesundheitszirkeln

Für eine langfristige Leistungsfähigkeit von Mitarbeiter ist - neben dem Privatleben - entscheidend, wie gesund der Arbeitsalltag gestaltet wird. Dabei spielt einerseits das individuelle Verhalten der Mitarbeiter eine Rolle, wie z. B. Essverhalten und der Umgang mit Stress. Zum anderen üben auch Rahmenbedingungen und Strukturen im Betrieb starken Einfluss aus, z.B. durch Pausenregelungen und die betriebliche Esskultur. Hier finden sich einige wirkungsvolle Hebel zur Gesunderhaltung der Belegschaft.

### Die Teilnehmer des Seminars lernen ...

- Schwerpunkt Ernährung: Grundlagen vollwertiger Ernährung  
- Bestandsaufnahme der Teilnehmer und Erarbeiten gesunder Möglichkeiten der Gewichtsreduktion
- Umgang mit Stress: Identifikation individueller Stressoren und Kennenlernen von Möglichkeiten der Bewältigung auf kognitiver, kollegialer und körperlichen Ebene
- Zeitmanagement
- Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Umgang mit Konflikten

**Rahmen:** 1 Tag als Inhouse Veranstaltung

## 4. Gesund führen

Führungskräfte im Betrieb haben eine Schlüsselrolle, wenn es darum geht, gesund erhaltende Strukturen und Umgangsweisen zu etablieren. Mit ihrem Führungsstil und ihrer Art der Kommunikation haben sie starken Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter, deren Motivation und Wohlbefinden.

### Die Teilnehmer im Seminar lernen ...

- ihren eigenen Führungsstil hinsichtlich der Einflüsse auf die Mitarbeitergesundheit zu analysieren.
- gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Umgang mit den Mitarbeitern kennen und umzusetzen.
- Mitarbeiter-Vorgesetzten-Gespräche als gesundheitsförderliches Führungsinstrument zu nutzen.

Darüber hinaus werden die Teilnehmer für ihre eigene Gesundheit sensibilisiert.

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Führungsnachwuchskräfte

**Rahmen:** 2 Tage als Inhouse-Schulung oder modulares Führungstraining

## 5. Stressbewältigung

Jeder Mensch hat seinen eigenen Stress. Nimmt dieser überhand, so besteht die Gefahr (ernsthaft) zu erkranken. Entscheidend bei der Bewältigung ist die Art und Weise, wie mit dem Stress umgegangen wird. Ansatzpunkte bieten sich auf kognitiver, körperlicher und kollegialer Ebene.

### Die Teilnehmer des Seminars lernen ...

- ihren Blick dafür zu schärfen, was sie persönlich in Stress versetzt;
- welche Ansätze auf den verschiedenen Ebenen bestehen, um Stressmechanismen zu durchbrechen.

Die Ansätze werden anhand praktischer Übungen vermittelt.

**Zielgruppe:** Alle Beschäftigtengruppen

**Rahmen:** je 1 Tag Grundlagen und Vertiefungsseminar als Inhouse-Schulung.

## 6. Burnout-Prophylaxe

Belastungen an sich sind noch nicht schädlich. Im Gegenteil: Stress ist in gewissen Maßen sogar förderlich und ermöglicht uns erst gute und beste Leistungen. Genauso wichtig ist jedoch die Regeneration von der Belastung. Ist diese nicht in ausreichendem Maße möglich und kommen bestimmte ungünstige Rahmenbedingungen im Job/Privatleben hinzu, so ist die Gefahr auszubrennen, erhöht. Um dem wirkungsvoll entgegenzusteuern ist einerseits der Blick auf die Rahmenbedingungen der Arbeit wichtig um Stressoren zu identifizieren und soweit möglich zu beseitigen. Zum anderen sollte auch auf individueller Ebene reflektiert werden, wie persönliche Merkmale das Stresserleben beeinflussen und wie diese positiv beeinflusst werden können.

### Die Teilnehmer lernen im Seminar ...

- wie Burnout entsteht;
- wie man es erkennt;
- wie sie angemessen reagieren können;
- was sie prophylaktisch tun können, um einen Burnout zu vermeiden.

**Rahmen:** 1 Tag als Inhouse-Schulung

## 7. Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern

Die psychische Gesundheit ermöglicht uns, das Leben zu genießen und gleichzeitig Schmerzen, Enttäuschung und Unglück zu überwinden. Sie ist eine positive Lebenskraft und ein tiefer Glaube an unsere eigene Würde und unseren Selbstwert. Geraten Anforderungen und ausgleichende Ressourcen über längere Zeit aus dem Gleichgewicht, können gesundheitliche Beeinträchtigungen auftreten, wie z.B. Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, physische Beschwerden.

### Die Teilnehmer lernen im Seminar ...

- Unterschiede zwischen psychische Belastungen und Beanspruchungen kennen
- Psychische Belastungen und Beanspruchungen wahrnehmen und erkennen
- Ansprache und Gespräche mit psychisch belasteten Mitarbeitern
- Eskalationsstufen
- Präventive Maßnahmen einleiten

**Rahmen:** 1 Tag als Inhouse-Schulung

## 8. Mitarbeiterbindung - Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben

Die Bindung und Pflege von Mitarbeitern ist, insbesondere vor dem Hintergrund des demografischen Wandels, eine der wichtigsten Maßnahmen um das eigene Unternehmen zukunftssicher aufzustellen. In diesem Seminar erfahren Mitarbeiter mit Personalverantwortung wie Arbeitszufriedenheit entsteht, welche Führungstechniken Zufriedenheit und Motivation fördern und wie diese Erkenntnisse in ihrer betrieblichen Praxis angewendet werden können.

### Die Teilnehmer lernen im Seminar ...

- Wie entsteht und was hemmt Arbeitszufriedenheit und -motivation
- Motivationsfördernde Führungsstile und -techniken
- Einbindung der gewonnenen Erkenntnisse in die betriebliche Praxis
- Strategien und Maßnahmen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter mit Personalverantwortung, Sonstige

**Rahmen:** 1 Tag als Inhouse-Schulung

## 9. Alternde Teams – von der Herausforderung zur Chance

Der in den Medien besprochene Fachkräftemangel ist noch nicht überall spürbar, die Verschiebung des Altersdurchschnitts im Team hingegen schon. Wenn ältere Mitarbeiter zu schwere Aufgaben übertragen bekommen und sich die Jüngeren ärgern, die Arbeit der älteren Kollegen mit tragen zu müssen, wird es höchste Zeit zu überlegen, wie die Personalplanung verändert werden muss, so dass Jung und Alt voneinander profitieren.

### Die Teilnehmer des Seminars ...

- lernen, wie sie altersstrukturbedingte Probleme im Team erkennen und benennen können;
- erfahren, welche Möglichkeiten der altersgerechten Arbeitsgestaltung sich ihnen bieten;
- erarbeiten lösungsorientierte und praxisnahe Konzepte für ihr Unternehmen.

**Zielgruppe:** Das Seminar wendet sich an Führungskräfte, die eine heterogene Altersstruktur in ihrem Team haben.

**Rahmen:** 1 Tag als Inhouse-Schulung

## 10. Mitarbeiter-Fitness

Die einfachste und gleichzeitig eine der wirkungsvollsten Methoden, um Mitarbeiter gesund und leistungsfähig zu erhalten, ist körperliche Fitness. Mitarbeiter mit guter Fitness sind produktiver, ausgeglichener und weniger anfällig für Erkrankungen aller Art.

Gemeinsam mit unserem Kooperations-Partner TAMADO entwickeln wir ein Fitness-Programm für Ihr Unternehmen, das die Mitarbeiter anspricht und motiviert – gerade auch jene, die eher „sportmuffelig“ sind.

### exemplarische Angebote:

- Euro-Yoga
- Rücken- und Wirbelsäulengymnastik
- Fitnessboxen
- Managementboxen  
u. v. m.

Die Umsetzung ist auch vor Ort im Unternehmen möglich.



**QUOTAC**<sup>®</sup>  
Management GmbH

Bremer Straße 70  
28832 Achim  
Telefon › 04202.5220-0  
Telefon › 04202.5220-79  
Internet › [www.quotac.de](http://www.quotac.de)  
Mail › [info@quotac.de](mailto:info@quotac.de)

Hinüberstraße 8  
30175 Hannover  
Telefon › 0511.1233268-0  
Telefax › 0511.1233268-20

Am Born 19  
22765 Hamburg  
Telefon › 040.39109513

