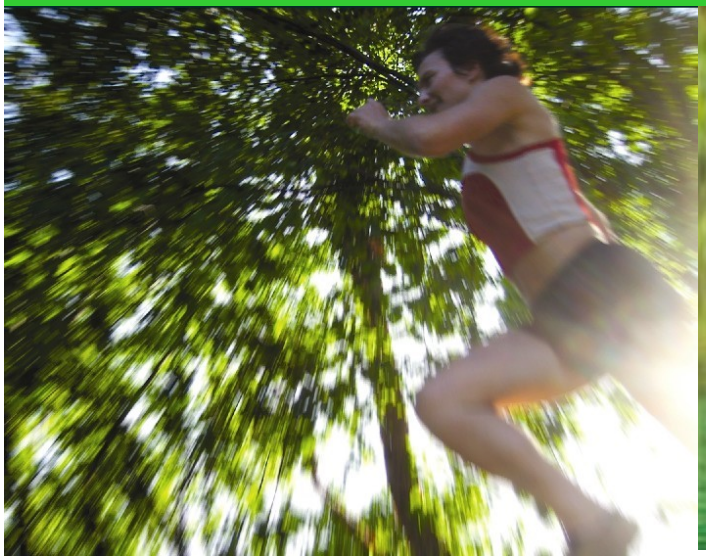
Maßgeschneiderte Gesundheitsprogramme

Gesundheit braucht Training



Dr. med. Frank Möckel
Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH
Im Gewerbepark D50 * 93059 Regensburg
Tel.: +49 (941) 46418-0
Mail: fm@ips-regensburg.de
www.ips-regensburg.de

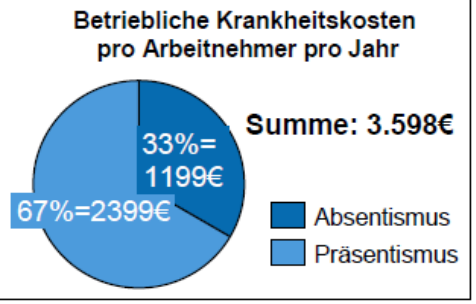
© Gesundheit braucht Training

Ausgangssituation

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

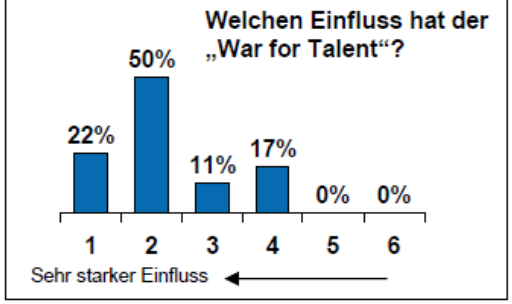
Ausschlaggebende Faktoren betrieblicher Gesundheitsvorsorge

1 Finanzieller Faktor[1)]



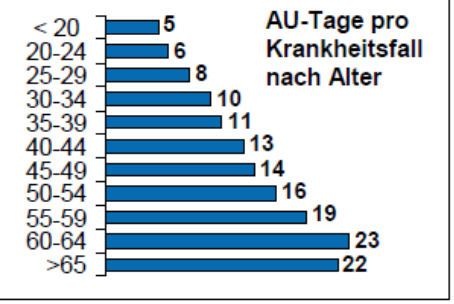
- Finanzieller Schaden in Unternehmen durch Absentismus und Präsentismus beträgt mind. 3.598 Euro p.a./ pro Mitarbeiter
- ROI von mind. 5-16 pro eingesetztem Euro bei effektiv geplanten und durchgeführten Präventionsmaßnahmen

2 „War for Talent“ Wettbewerb um Arbeitskräfte[2)]



- Viele Arbeitgeber haben Relevanz der Vorsorgemaßnahmen für ihr Image erkannt („Employer Branding“)
- Um Talente zu gewinnen, bieten Arbeitgeber zusätzliche Leistungen wie betriebliches Gesundheitsmanagement an
- Arbeitnehmer fordern zunehmend Unterstützung bei ihrer Gesundheitsvorsorge

3 Demografischer Wandel[3)]



- Laut Befragung ist der demographische Wandel der wichtigste Faktor, warum es sich für Unternehmen lohnt, in betriebliche Prävention zu investieren
- Im Jahr 2018 wird der Altersdurchschnitt in deutschen Unternehmen bei etwa 47 Jahren liegen

Quelle: Studie Booz & Company mit Felix Burda Stiftung, Juni 2011.
Befragung von 20 Großunternehmen.

© Gesundheit braucht Training

Ihre Ziele - unsere Ziele

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Ihre Firma

benötigt hoch motivierte, leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter

Professionelle Unterstützung Ihrer Philosophie

Wir setzen um, was Sie brauchen!

Maßgeschneiderte und nachhaltige Gesundheitsprogramme

Freude an Gesundheit!

© Gesundheit braucht Training

Wer sind wir?

Das BGM TEAM

ist ein Zusammenschluss von langjährig und erfolgreich tätigen TrainerInnen bzw. Instituten

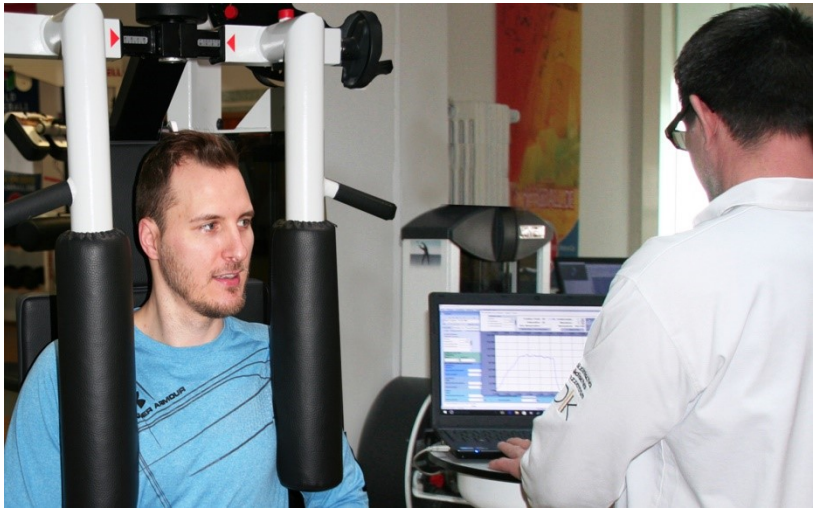
unter dem Dach des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH Regensburg.

Institut für Prävention und Sportmedizin
RFZ Rückenzentrum Regensburg

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Empfehlung der DGQT
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR QUALITÄTSGESICHERTE TRAININGSTHERAPIE e.V.

ZERTIFIZIERTE EINRICHTUNG DGSP AUSBILDUNGSINSTITUT



© Gesundheit braucht Training

Wer sind wir?

INSTITUT FÜR PRÄVENTION

& zahlreiche weitere TrainerInnen … mehr als 40 Profis!

© Gesundheit braucht Training

Trainerqualifikation

Ärzte, Psychologen, Pädagogen mit Spezialqualifikationen für Sucht, Stress, Psychosomatik, Sportmedizin, Ernährungsmedizin, Reisemedizin

Generell:

- Hochschulabschluss
- Weitere Zusatzqualifikationen, umfangreiches Fachwissen
- langjährige Erfahrungen als Trainer in Gruppen sowie im Coachingprozess
- erfüllen Zertifizierungskriterien für präventive Maßnahmen
- beste Referenzen bei BMW und anderen Firmen

Erfahrenes und erfolgreiches Trainerteam

© Gesundheit braucht Training

Key Account

Dr. med. Frank Möckel

Geschäftsführer des Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH

- Facharzt für Allgemeinmedizin und Physiologie
- Sport- und Ernährungsmedizin, Alpin- und Reisemedizin
- Trainer für die Schwerpunkte Ernährung, Bewegung und Stress
- seit 20 Jahren als Trainer / Referent tätig
- Präsident des Bayerischen Sportärzteverbandes

- Leitung eines Teams von 25 Mitarbeitern in Regensburg
- seit 15 Jahren Key Account-Funktion (aktuell > 350 Trainingstage / Jahr)
- Ansprechpartner für alle Trainingsbelange (Termine, Trainings,…)
- Organisation der Trainingsabläufe
- Verantwortlich für Qualitätssicherung
- Ansprechpartner für Abrechnung und Rechnungsstellung

© Gesundheit braucht Training

Unsere Trainings bei z.B. BMW

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Psychische Gesundheit

Auftanken und durchstarten – mental gestärkt zum Ziel (07128)

Persönliches Energiemanagement (07297)

Erfolgsfaktor Resilienz (07264) → Erklärvideo

Resilienz: Intensivtraining (09849)

Zeit- und Stressmanagement (07275)

Kraft durch Gelassenheit (06827)

Mit Power in die 2. Halbzeit (06826)

Professionelle Stressbewältigung im Beruf (62014)

Psychomentale Gesundheit am Arbeitsplatz (07618)

Umgang mit Belastungen (08383)

Umgang mit Belastungen 2.0 (10345)

Körperliche Gesundheit

Body Management (07129)

Verspannungen und Kopfschmerzen, ade! (06823)

Gesunde Augen am PC (06830)

Persönliche Fitness 2.0 (07328)

Zeitzonenmanagement (07273)

Allergiestopp (07734)

Druck rausnehmen – aktiv gegen Bluthochdruck (07694)

Gesundes Arbeiten im Büro - Ergonomieseminar für Büroarbeit (09084)

Frauenpower…aber nicht um jeden Preis! (07382)

Gesund und (selbst-)sicher durchs Leben! (Für Frauen) (10280)

Mann…bleib gesund! (07335)

Schwungvoll in die besten Jahre. Erfolgsmodell 55+ (07771)

Höchstleistung auf den Punkt gebracht (08325)

Auf Kraft schalten- Wahrnehmung schärfen und bewusst handeln (09804)

Ein Herz für mich … und andere (08842)

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung!
Mehr Power im Berufsalltag (06824)

Nicht stressen – richtig essen (09180)

Fit im Produktionsprozess (07272)

Ich bin's mir wert –
Tipps und Anregungen für meine Gesundheit (08865)

Erholsamer Schlaf (10346)

Work-Life-Balance (06986)

Fit for Job! (06825)

Gesunder Schlaf (08437)
(Mitarbeiter Schichtbetrieb)

Wechsel- / Nachtschicht leicht(er) gemacht (06820)

Zielgruppenorientierte Angebote

Für die persönliche Gesundheit

Individuelles Gesundheitscoaching (09181)

Gesundheitscoaching für Produktionsmitarbeiter (10212)

Für Arbeitsteams

Auszeit im Team (07021)

Zeit- und Stressmanagement im Team (09728)

Team-Workshop „Gemeinsam gesund" (09928)

Für Führungskräfte

Gesundheit und Führung für disziplinar. FK (07379)

Gesundheit und Führung für disziplinar. FK (m.Verrechnung) (09945)

Gesundheit und Führung für fachliche FK (09881)

Gesund Führen für disziplinar. FK (08709)

Gesund Führen für Vorarbeiter (m. Verrechnung) (10064)

WBT: Arbeitsmedizinisches Service-Portal (95958)

Suchtprävention –Suchtgefahren erkennen und ansprechen (08067)

Für Azubis

Diverse zielgruppenangepasste Trainings (z.B. Ernährung, Augengesundheit)

© Gesundheit braucht Training

Unser „Klassiker“: Fit for Job / Leadership

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

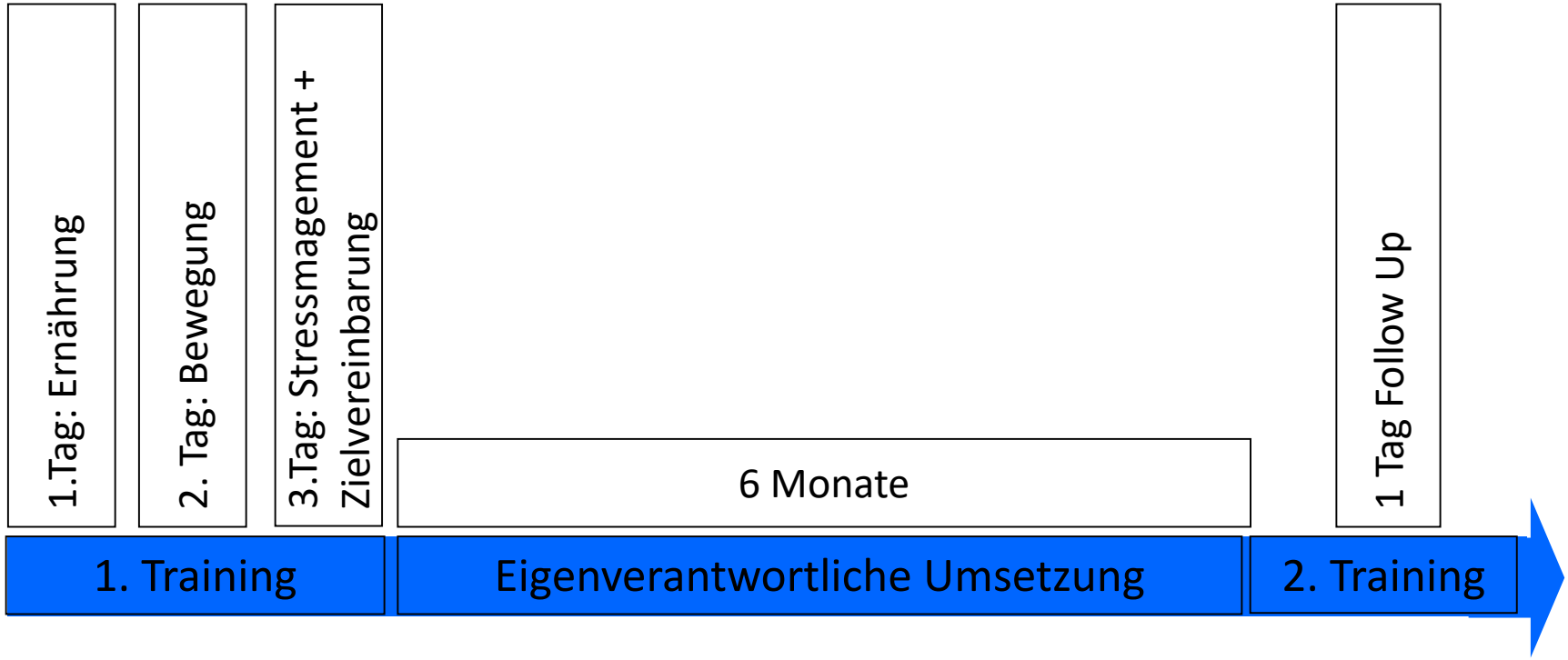
Ziel:
Information, Motivation und Handlungsanleitung zum Thema Eigenverantwortung für die Gesundheit

Schwerpunkte:
1. Gesunde Ernährung, Minimal- und Optimalprogramm an Bewegung, Stress & Burnout und wirksame Gegenstrategien
2. Erarbeitung eines persönlichen Gesundheitsplanes
3. Eigenverantwortliche Umsetzung
4. Zielüberprüfung und Refresh
5. Gesundheit als Führungsaufgabe

Beispiele:
- Fit for Pole, Fit for Job, Fit for Leadership, Fit for Banking,…(BMW)
- Gesundheits- und Refreshseminare (Siemens)
- Power Your Life – Gesundheit braucht Training (VKB)
- Gesundheit braucht Training (MZ, REWAG,…)

© Gesundheit braucht Training

Fit for Job – Gesundheit braucht Training



© Gesundheit braucht Training

Programm

Mittwoch (Ernährung)	Donnerstag (Bewegung)	Freitag (Stress & Entspannung)
	07:15 – 08.00 Uhr Aktives Erwachen - Fit in den Tag	**07:30 – 08:00 Uhr** Gang der Stille
	08:00 Uhr – 09:00 Uhr Frühstück	**08:00 Uhr – 09:00 Uhr** Frühstück
09:00 – 09:30 Uhr Begrüßung **09:30 – 10:00 Uhr** Gesundheit braucht Training **10:00 – 10:30 Uhr** Ernährungs-Quiz **10:30 – 10:45 Uhr** Pause **10:45- 12:30 Uhr** Basiswissen für eine optimale Ernährung	**09:00 – 09:45 Uhr** Minimal- und Optimalprogramm an Bewegung **09:45 – 10:30 Uhr** Die wichtigsten Übungen Trainingsregeln Die wichtigsten Übungen für den Arbeitsplatz **10:30 – 11:00 Uhr** Pause **11:00 – 12:30 Uhr** Laktatmessung für ein effektives Ausdauertraining, Bewegungsübungen mit Spaß Die wichtigsten Übungen für Bauch und Rücken	**09:00 – 09:30 Uhr** Energiemanagement und Lebensbalance **09:30 – 10:00 Uhr** Stress – Die biologische Seite **10:00 – 10:30 Uhr** Stress lass nach – kurzfristige Lösungsstrategien - **10:30 – 11:00 Uhr** Pause **11:00 – 11:30 Uhr** Ursachenbeseitigung – Das Übel an der Wurzel packen **11:30 – 12:00 Uhr** Burnout – Was ich dazu wissen sollte **12:00 – 12:30 Uhr** Entspannungsübung
12:30 – 14:00 Uhr Mittagspause	**12:30 – 14:00 Uhr** Mittagspause	**12:30 – 14:00 Uhr** Mittagspause
14:00 – 14:45 Uhr Ernährungsstrategien in verschiedenen Alltagssituationen **14:45 – 15:30 Uhr** Gewichtsreduktion – Welche Strategien sind effektiv? **15:30 – 16:00 Uhr** Pause **16:00 – 16:30 Uhr** Lust am Trinken **16:30 – 17:30 Uhr** Wie steht`s um meine Fitness? **17:30 – 19:30 Uhr** Persönliches Wellnessprogramm	**14:00 – 14:30 Uhr** Auswertung Laktat-Teste Umsetzung in die Praxis **14:30 – 15:30 Uhr** Bewegungsspiele mit Spaß **15:30 – 16:00 Uhr** Pause **16:00 – 17:00 Uhr** Persönliche Zielvereinbarung **17:00 – 19:30 Uhr** Persönliches Wellnessprogramm	**14:00 – 15:00 Uhr** Prävention – Nie wieder in so eine Lage kommen **15:00 Uhr** Abschlussblitzlicht
19:30 Uhr Abendessen	**19:30 Uhr** Abendessen	

Flexibel, maßgeschneidert
- **Inhalte**
- **Dauer (1-3 d)**

© Gesundheit braucht Training

Ernährungsschulung
Das Tellerkonzept

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Getränke

patentiert, nachhaltig

© Gesundheit braucht Training

Bewegung

Inhalte und Ziele:

- Spaß (Spiele)
- Persönlicher Fitnesstest, Walkingtest
- Anleitung eines Übungsprogramms für Arbeit und Freizeit
- Die effizientesten Kräftigungsübungen
  ohne Hilfsmittel und mit z.B. Theraband
- Vom Walken bis zum effektiven Ausdauertraining
- Laktatmessung zur Bestimmung der optimalen Pulsbereiche
- Laufstilanalyse

© Gesundheit braucht Training

„Klassiker“ aus dem RFZ Rückenzentrum

Der Rückenratgeber
Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzhaften Rücken

Ergonomische Arbeitsplatzanalysen
mit Schulung der Mitarbeiter

Rückentestmobil
zur Analyse von muskulären Schwächen als Risikofaktor für Rückenbeschwerden

Kurs Rückenschule und Entspannung
mit Anerkennung seitens der Krankenkassen

Trainingstherapie
für chronische Rückenschmerzpatienten

RFZ
RÜCKENZENTRUM
REGENSBURG

Professionelles Stressmanagement

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=F5D-ty9MvnE

© Gesundheit braucht Training

Professionelles Stressmanagement

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Ressourcen → aufbauen
VER-Mehren

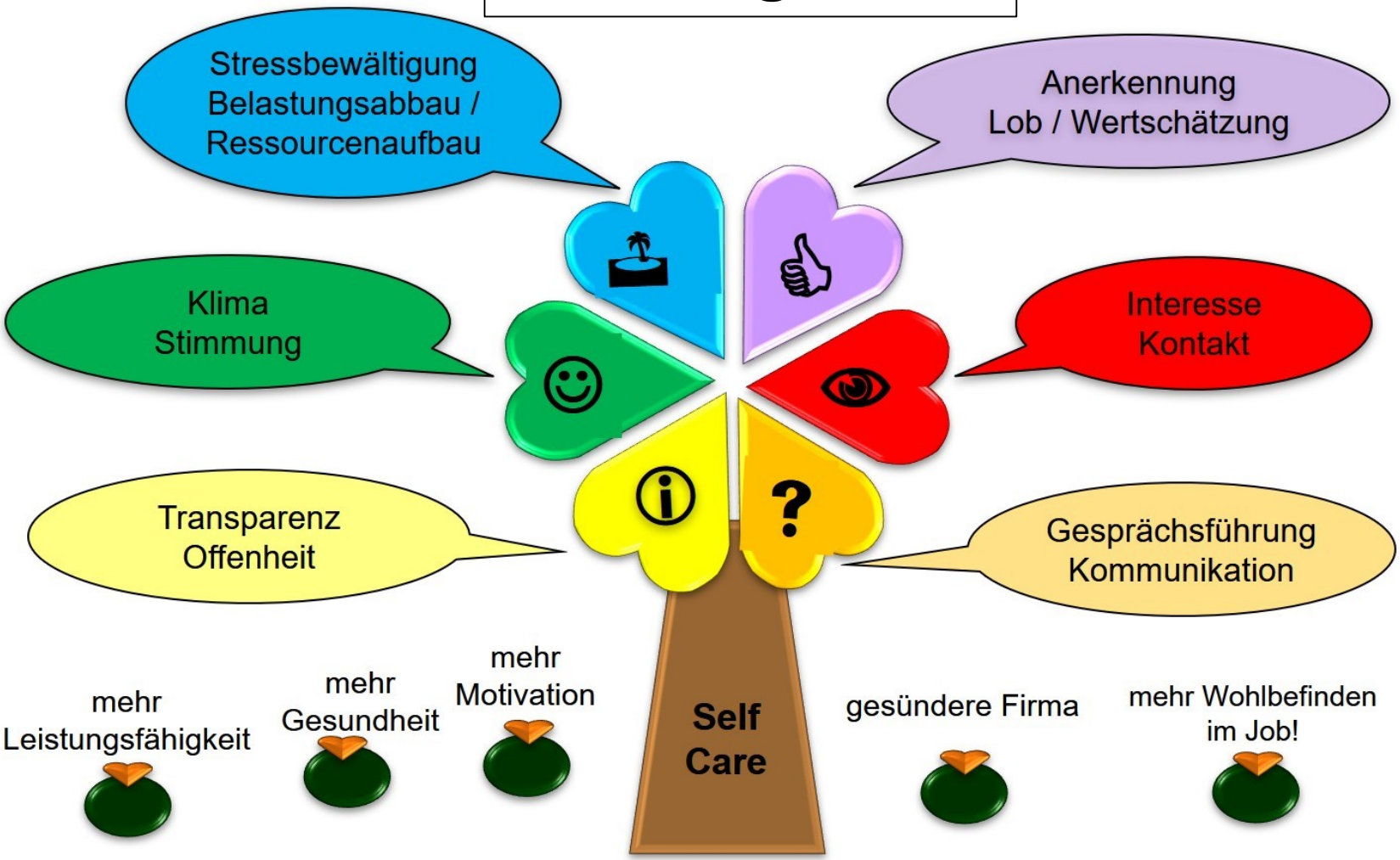
Bewertungen → korrigieren
VER-Ändern

Auslöser / Stressoren → reduzieren
VER-Meiden

© Gesundheit braucht Training

Gesund Führen – sich und andere

Handlungsfelder



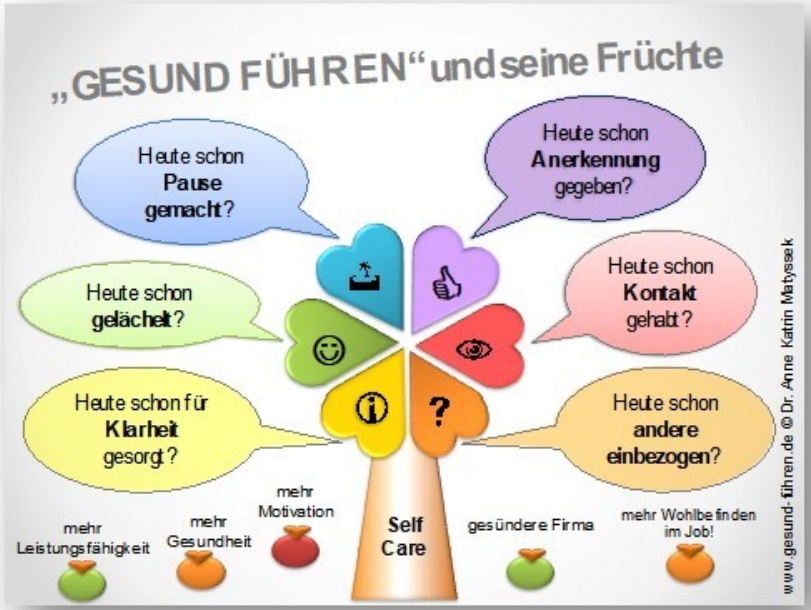
www.gesund-führen.de © Dr. Anne Katrin Matyssek

Gesund Führen – sich und andere

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Inhalte:

- Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
- Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau
- Selfcare - Gesund mit sich selbst umgehen
- Tools zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung
- Handlungsimpulse zur Transfersicherung



Mein Umsetzungsplan

Datum:	
Mein Ziel:	
Messbarkeit:	25%: 50%: 75%: 100%:
Bis wann:	
Konkrete Maßnahmen:	
Zeitplan:	
Partner: (privat, Arbeit, Training) Kontaktdaten:	
Mögliche Hindernisse: (Wenn...)	
(...dann...) Bewältigungsstrategien für: 1. Überwinden des Hindernisses 2. Vorbeugen der Situation 3. dauerhaftes Handels für kritische Situation	

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

Durchgehend ausgezeichnetes Teilnehmer- Feedback

Trainer: Möckel, Frank

Titel	Veranstaltungsnr	Datum	Ort	Vorber.	Inhalt	Trainer	Unterlagen	Praxis	Gesan
Fit for Job in Regensburg! Gesundheit braucht Training	01.08055.2013-001	05.03.13		2.2	1.1	1.1 1.1 1.0	1.3	95.0	98
Grundlagen eines ganzheitlichen Wohlbefindens	01.06825.2013-001	08.03.13		2.8	1.1	1.0 1.0 1.1	1.8	92.3	97
Grundlagen eines ganzheitlichen Wohlbefindens	01.06825.2012-003	25.04.13		2.8	1.1	1.0 1.0	1.5	86.7	10

Mittelwert aller Trainings bei BMW 2016:

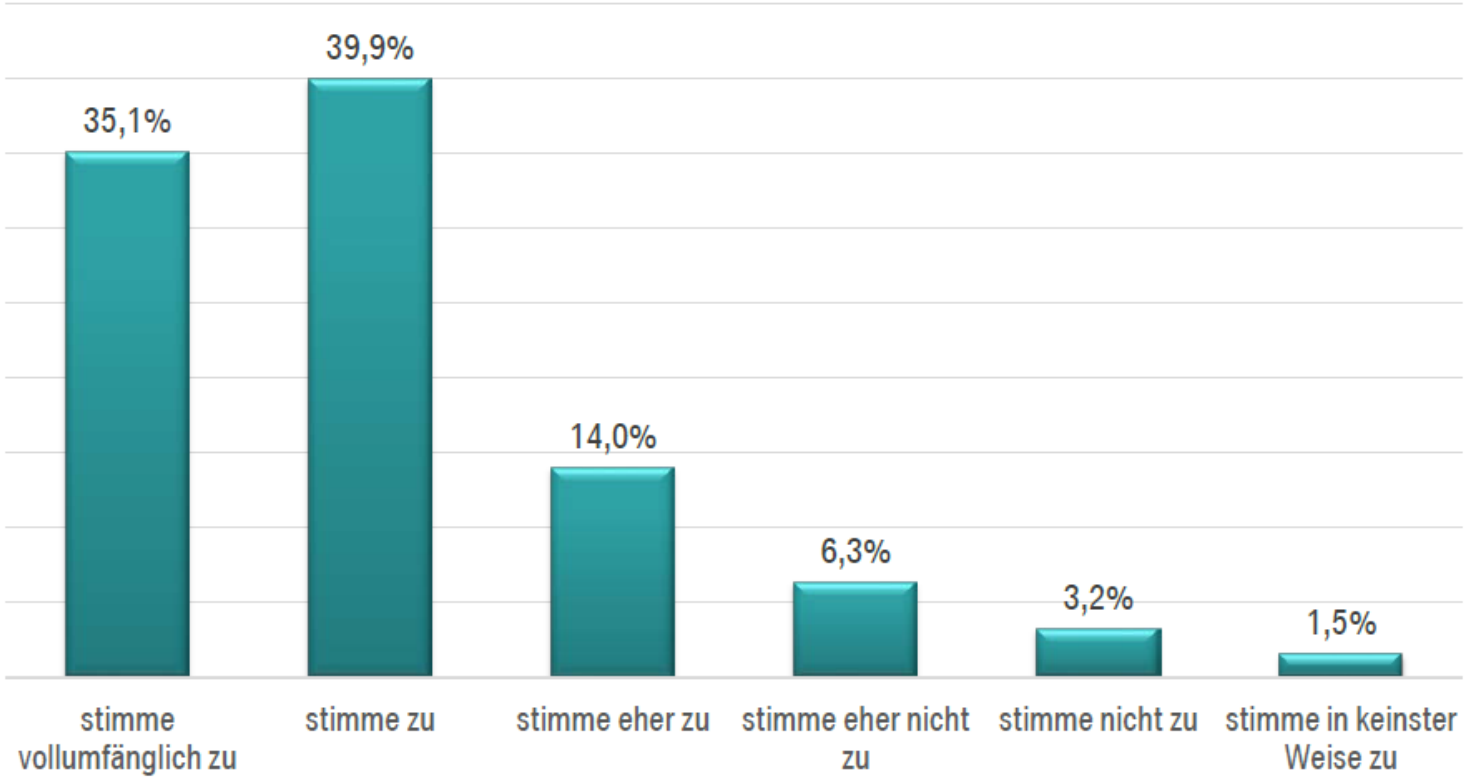
- Trainerbewertung 1,34
- Teilnehmerzufriedenheit 1,45

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Das Angebot hat dazu beigetragen, mein Wissen zum Thema Gesundheit zu erweitern.



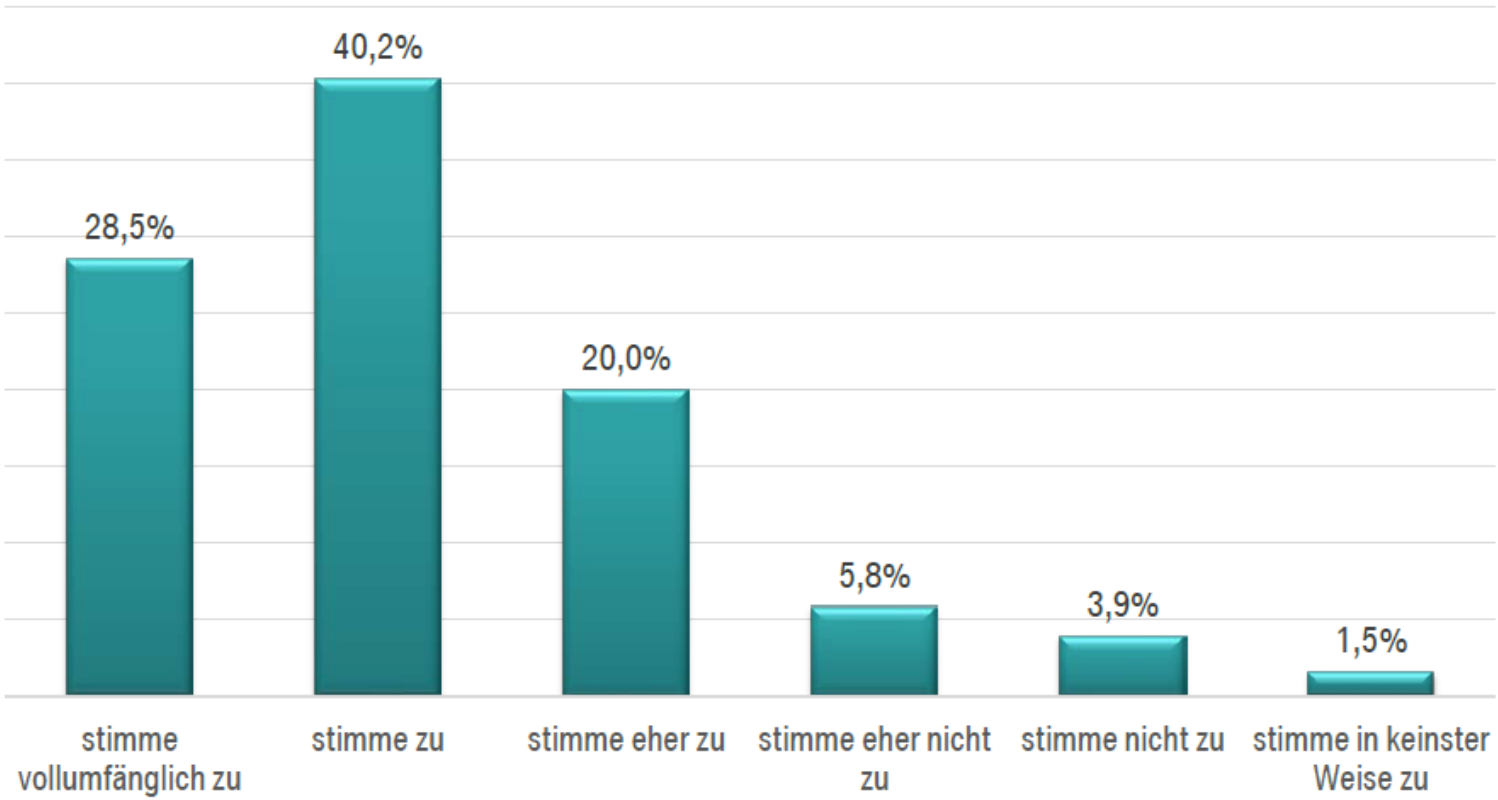
Quelle: Auswertung der Trainingsbefragung bei BMW in 2016

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Dieses Angebot trägt dazu bei, mein bisheriges Gesundheitsverhalten zu überprüfen.

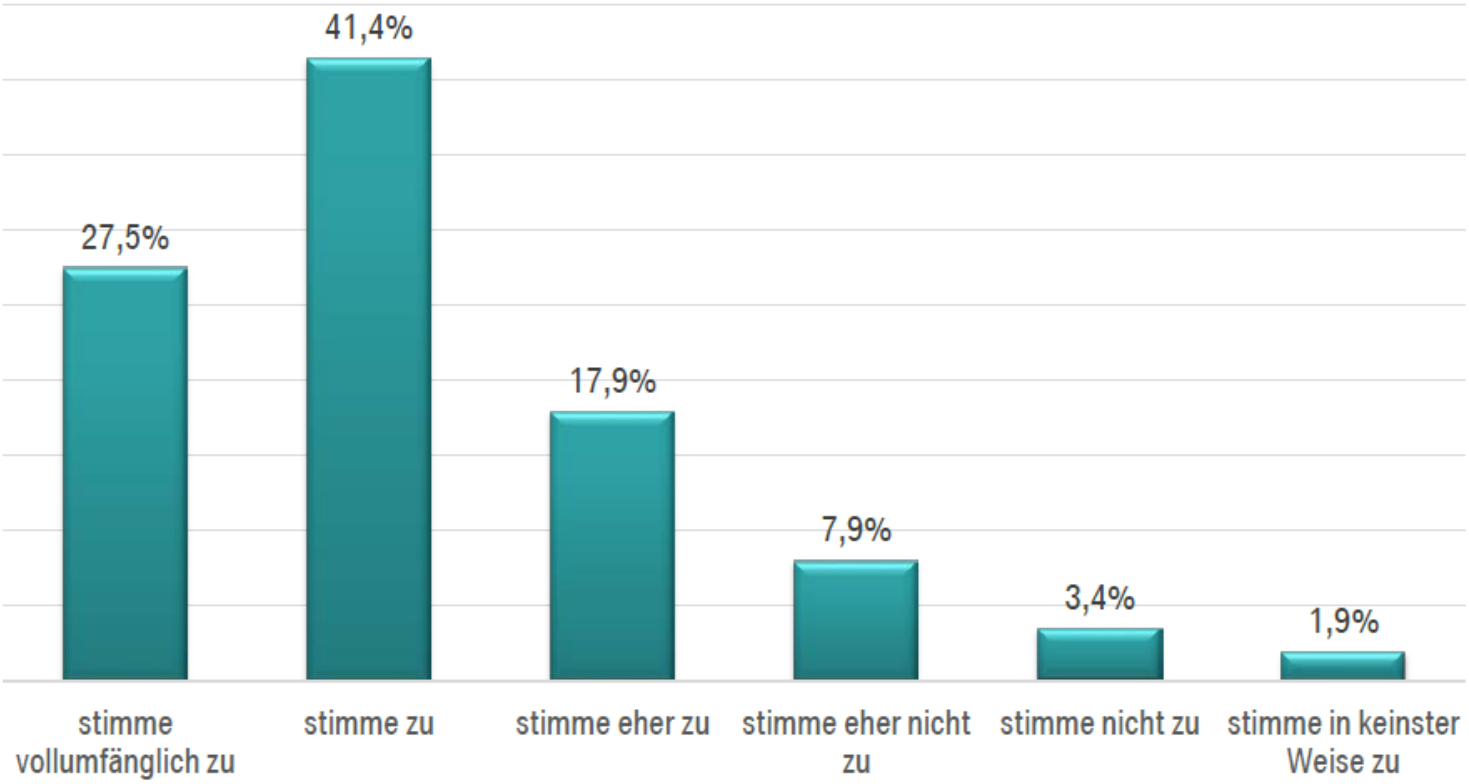


Quelle: Auswertung der Trainingsbefragung bei BMW in 2016

Unsere Qualitätsnachweise

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Das Angebot wird mich motivieren, zukünftig mehr für einen gesunden Lebensstil zu tun.



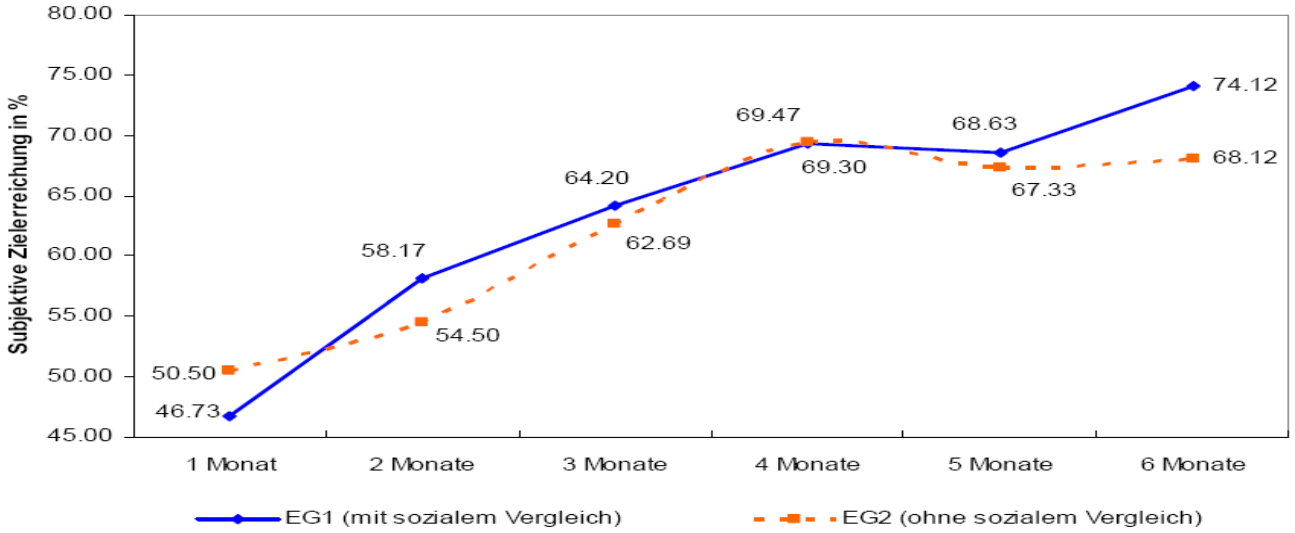
Quelle: Auswertung der Trainingsbefragung bei BMW in 2016

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Wissenschaftlich belegte Nachhaltigkeit (ca. 600 TN) (Universität Regensburg, Psychologie)



„Positive Auswirkungen auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten, den Bauchumfang, den Body-Mass-Index, den Körperfettanteil, den Ruhepuls, die Cholesterinwerte und auf die körperliche Leistungsfähigkeit belegen die Wirksamkeit des evaluierten Seminars.“

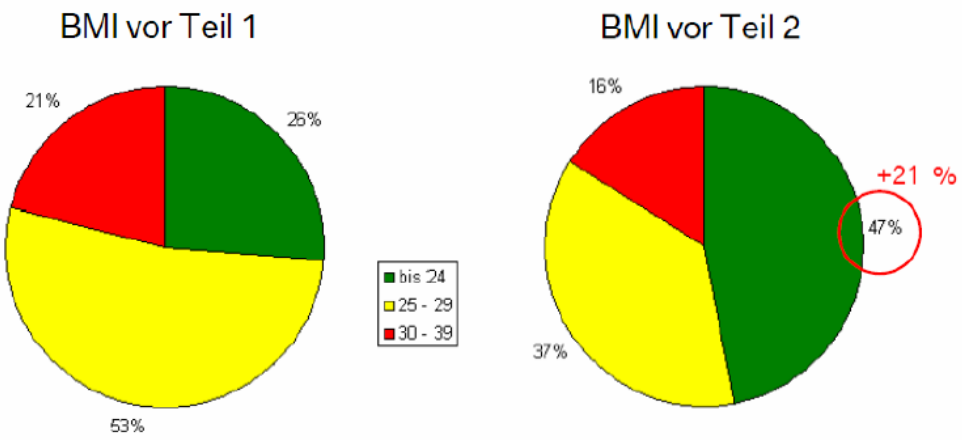
Lit.: Grübl, M.: Evaluation eines Gesundheitsseminars. Universität Regensburg, 2006.

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

Erfolge durch BMW Gesundheitsdienst belegt (ca. 700 TN)

„Die Teilnehmer haben nach dem Seminar ihr Gesundheitsverhalten und dadurch il Gesundheitsprofil deutlich optimiert.“



„Die Evaluation zeigt, dass die Gesundheitsseminare der Leistungszentren Training ein geeignetes Instrument sind, um die Gesundheit und damit die Leistungs- und Beschäftigungsfähigkeit der Mitarbeiter positiv zu beeinflussen!“

Quelle: BMW – Newsletter Leistungszentren Training, Januar 2008

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Siemens: Gesundheits- und Refreshseminare

Problem:
Hohe Arbeitsbelastung, Krankheiten

Ziel:
Verbesserung und langfristige Sicherung eines guten Gesundheitszustandes

Inhalt: (2003-jetzt)
- 2-3-tägiges Seminar zu den Themen gesunde Ernährung, Fitness und Leistungsfähigkeit, Stress und Entspannung
- Evaluation nach 3, 6 und 12 Monaten

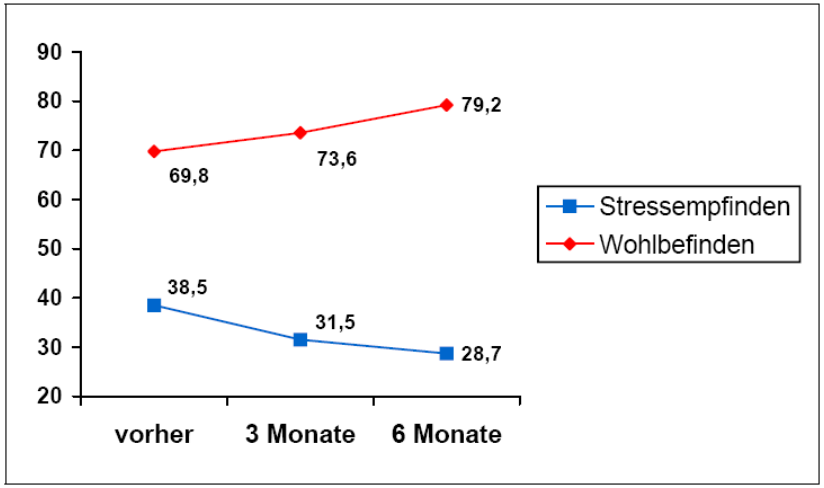
© Gesundheit braucht Training

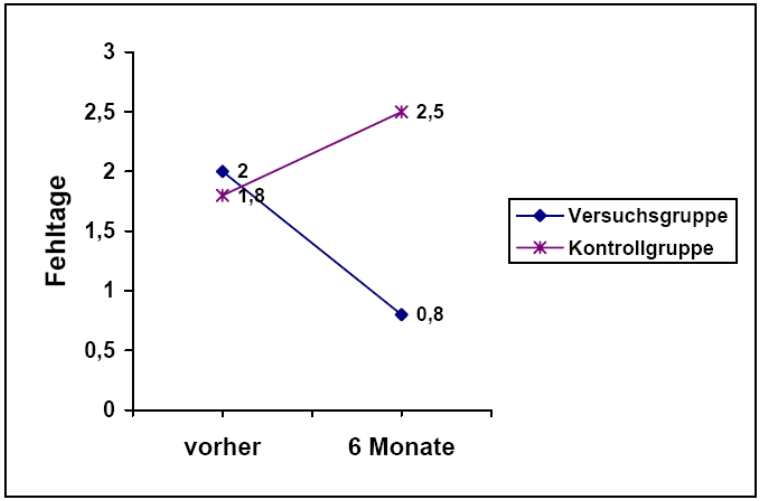
Unsere Qualitätsnachweise

Siemens: Gesundheits- und Refreshseminare

Ergebnisse: (ca. 4.000 TN)

- Verbesserung des Ernährungsverhaltens (+ 10 %)
- vermehrte körperliche Aktivität (+ 27 %)
- Verbesserung von Wohlbefinden (+ 12 %) und Gesundheitszustand (+ 12 %)
- Reduktion des Stressempfindens (- 25 %)
- Reduktion von Fehlzeiten (- 1 d)





Lit.: Emmermacher A.: Evaluation eines Gesundheitsseminars. Technische Universität Berlin, 2003.

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

Siemens: Gesundheits- und Refreshseminare

- Steigerung der körperlichen Aktivität über 24%
- Verbesserung des Wissens über ausgewogene Ernährung über 14%
- Erhöhung des Wissens über Stress/Belastung über 27%
- Verbesserung des Ernährungsverhaltens über 11%
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit über 16%

Lit.: Breitenbücher S.: Betriebliche Gesundheitsförderung in Industrie Unternehmen – Evaluation der verhaltensorientierten Maßnahme „PS Vitaltage“ bei der Siemens AG, Diplom, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, 2011.

© Gesundheit braucht Training

Unsere Qualitätsnachweise

Listung als Best Practice in der INQA-Datenbank

Auszeichnung für die gute und wissenschaftlich belegte Effizienz der betrieblichen Gesundheitsprogramme des IPS Regensburg durch die Aufnahme in die INQA-Datenbank (Best Practice, Initiative Neue Qualität der Arbeit) der überparteilichen Plattform von Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft

https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Oeffentlicher-Sektor/gegengewichte-zum-stress-schaffen.pdf?__blob=publicationFile&v=3

© Gesundheit braucht Training

INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND SPORTMEDIZIN

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

© Gesundheit braucht Training