

Gegengewichte zum Stress schaffen – Die Versicherungskammer Bayern erhöht die Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeiter

Geistige und körperliche Fitness schafft Lebensfreude und hält gesund. Wer sich kraftvoll und energiegeladen fühlt, erreicht auch im Beruf leichter seine Ziele. Mit dem Programm „Power your Life“ hat die Versicherungskammer Bayern deshalb bei ihren Angestellten und auch den selbstständigen Vertretern im Außendienst offenbar einen Nerv getroffen: Die Nachfrage war so groß, dass viele Interessenten zunächst auf die Warteliste mussten.



Fitnesscenter in den Räumen der Hauptverwaltung in München

Quelle: Versicherungskammer Bayern

AUSGANGSLAGE

Was war die Herausforderung?

Der Konzern Versicherungskammer Bayern (VKB) vereinigt 15 Versicherungen unter ihrem Dach und beschäftigt 6.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und weitere 1.200 selbstständige Vertreter im Außendienst. Damit ist das Unternehmen heute der größte öffentliche Versicherungskonzern in Deutschland.

Die Anforderung an Beschäftigte und freiberufliche Außendienstmitarbeiter hat auch innerhalb der Versicherungswirtschaft in den letzten Jahren immer weiter zugenommen, was nicht zuletzt am branchenüblich hohen Krankenstand der VKB ablesbar ist. Vor diesem Hintergrund entstand die Idee für ein Seminar, das Teil des umfassenden Weiterbildungsangebots der VKB ist – und den Erhalt der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit in den Mittelpunkt stellt. Dabei sollten effektive Methoden vermittelt werden, die einfach und dauerhaft im (Arbeits-) Alltag anwendbar sind.

AKTIVITÄTEN

Was wurde wie gemacht?

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Prävention und Sportmedizin in Regensburg wurde ab 2012 das Seminar „Power your Life“ entwickelt. Dabei handelt es sich um eine Veranstaltung, die aus mehreren Modulen besteht. In einem dreitägigen Grundmodul lernen die Teilnehmenden vieles über gesunde Ernährung, Bewegung und Fitness. Auch Stressmanagement und Entspannung stehen auf dem Programm. Abschließend werden Ideen zur Umsetzung gesammelt und individuelle Gesundheitsziele festgelegt.

In der darauffolgenden Umsetzungsphase sind die Teilnehmenden gefragt: Sie müssen nun sechs Monate lang versuchen, ihre selbst gesteckten Ziele zu erreichen und darüber ein persönliches Protokoll führen. Ein eintägiges Follow-up bildet den Abschluss. In ihm haben die Teilnehmenden Gelegenheit, sich mit Berichten und Ideen zu Wort zu melden sowie das Gelernte aufzufrischen.

Das Seminar „Power Your Life“ ist fester Bestandteil des VKB-Weiterbildungsangebots der Vertriebsakademie. Es geht auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden ein und ist an keine Voraussetzungen geknüpft, sodass alle vertrieblichen Angestellten der VKB und auch die selbstständigen Vertriebsmitarbeiter dabei sein können. Die Teilnahmekosten übernimmt die VKB, Freiberufler müssen lediglich für ihre Reiskosten aufkommen.

ERGEBNISSE

Was konnte erreicht werden?

- In 10 Seminaren nahmen bisher 92 Personen teil. Das Follow-up besuchten 76 Teilnehmende.
- Über 90 % der Teilnehmenden, die sich das Ziel einer Gewichtsreduktion vorgenommen haben, ist dies auch gelungen.
- Der Bewegungslust der Teilnehmer, gemessen in Schritten pro Tag oder Stunden/Woche hat ebenso wie die Zahl der Nichtraucher deutlich zugenommen.
- Der Alltagsstress wurde – wegen des gestiegenen Wohlbefindens – nicht mehr so negativ wahrgenommen.

ERFOLGSFAKTOREN

Was können andere davon lernen?

- Die Investition in das Wohlbefinden aller Mitarbeiter – auch der Selbstständigen – lohnt sich für ein Unternehmen.
- Geschickter und motivierender Wechsel zwischen Information und praktischen Inhalten, die Art der Präsentation soll Spaß machen.
- Wichtig für den Erfolg einer solchen Maßnahme sind Zielvereinbarungen und Follow-up-Treffen, denn nur so entsteht das notwendige Maß an Verbindlichkeit.

ANSPRECHPARTNER

Alexander Schneck
Leiter der Vertriebsakademie

Versicherungskammer Bayern
Maximilianstr. 53
80530 München
Telefon: 089 – 216 064 77
E-Mail: alexander.schneck@vkb.de
Homepage: www.vkb.de/content/

Dr. Frank Möckel
Geschäftsführer

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH
Im Gewerbepark D 50
53059 Regensburg
Telefon: 0941 – 464 180
E-Mail: info@ips-regensburg.de
Homepage: www.ips-regensburg.de/