



Gesundes Arbeiten
tut gut!



»Gesunder Betrieb«

Gesundheit und Arbeitsfähigkeit
erfolgreich fördern und unterstützen

»Das Betriebsklima ist das
einzige Klima, das Sie selbst
bestimmen können.«

(Quelle unbekannt)



» Der Mensch verbringt einen großen Teil seiner
Lebenszeit am Arbeitsplatz. Lassen Sie uns die-
sen gemeinsam gesund gestalten – für Mitarbei-
terinnen und Mitarbeiter, die sich wohlfühlen. «

J. Mikl-Leitner

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau



Was ist betriebliche Gesundheitsförderung?

»Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern, Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.«

(Quelle: ENBGF - Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung)

Es sind drei Faktoren, die durch ihre Wechselwirkung die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beeinflussen:

- » Die bestehenden Arbeitsanforderungen
- » Die vorhandenen gesundheitlichen Ressourcen
- » Das soziale Klima im Unternehmen

Die betriebliche Gesundheitsförderung setzt bei diesen Faktoren an und versucht, maßgeschneiderte Angebote und Verbesserungsmöglichkeiten zu entwickeln.



In unserem Projekt wird Gesundheitsförderung genau auf die Bedürfnisse und das Geschehen in Ihrem Betrieb abgestimmt. Die Ressourcen und Belastungen Ihrer Tätigkeit werden erhoben und gemeinsam mit Ihnen werden gezielt Maßnahmen entwickelt.

So können Sie Ihre Arbeitsfreude und Leistungsfähigkeit steigern. Denn die Zufriedenheit bei der Arbeit und durch die Arbeit ist eine wichtige Voraussetzung für Ihre körperliche und seelische Gesundheit.





Diese Ziele verfolgt das Projekt

- » Kräfte zum Erhalt der eigenen Arbeitsfähigkeit und Gesundheit erkennen und stärken
- » Persönliche Kompetenzen fördern
- » Wohlbefinden im beruflichen Umfeld steigern
- » Arbeitsbedingungen und Unternehmenskultur positiv beeinflussen
- » Image des Betriebes steigern
- » Nachhaltige Verankerung von betrieblicher Gesundheitsförderung

»G'sunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in g'sunden Organisationen!«

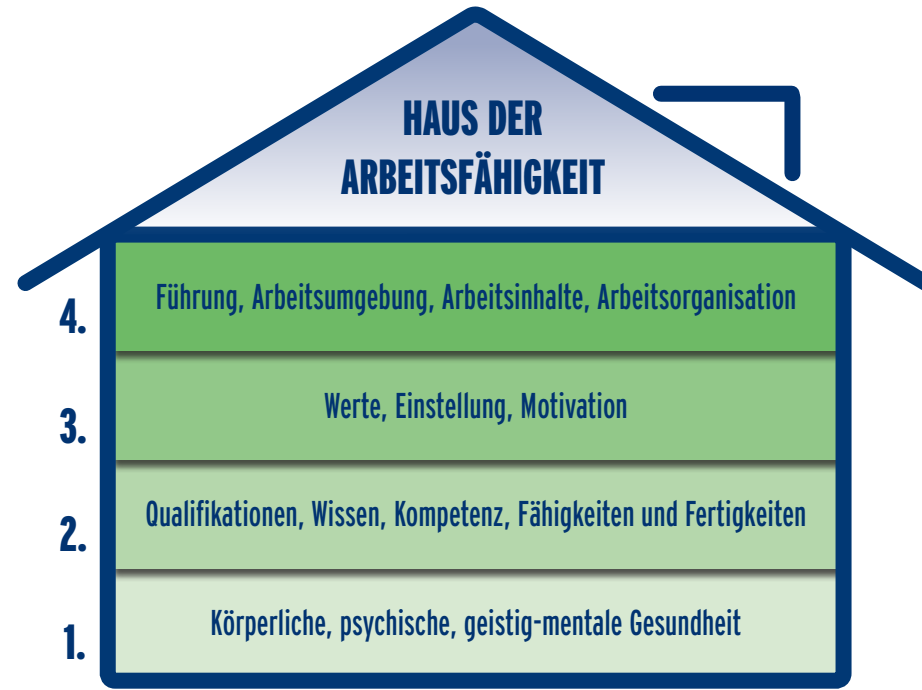
(Quelle: FGÖ – Fonds Gesundes Österreich)

Die betriebliche Gesundheitsförderung schafft sichere, anregende, befriedigende und angenehme Arbeits- und Lebensbedingungen für Sie.





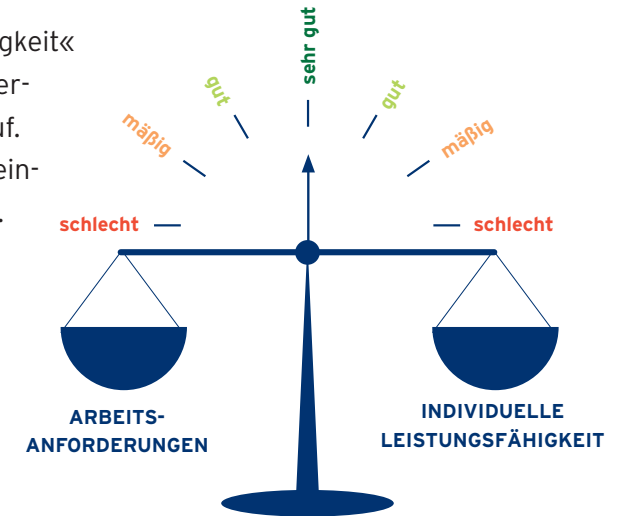
Wir bauen in unseren Projekten das »Haus der Arbeitsfähigkeit«



Entsprechend dem Modell des finnischen Forschers Juhani Ilmarinen

Arbeitsfähigkeit ist die Übereinstimmung zwischen dem, was ein Betrieb dauerhaft verlangt und als Rahmen zur Verfügung stellt, und dem, was eine Person unter den gegebenen Bedingungen nachhaltig leisten kann und will. (Quelle: Czeskleba und Kloimüller)

Die Faktoren, die diese Übereinstimmung beeinflussen, werden im Modell »Haus der Arbeitsfähigkeit« zusammengefasst. Dieses zeigt die Vielfalt der verschiedenen Ansatzpunkte für Arbeitsfähigkeit auf. Arbeitsfähigkeit kann sich verbessern, wenn aufeinander abgestimmte Maßnahmen gesetzt werden.





Einzelne Schritte im Projekt

VORPHASE: Bildung Steuerungsgruppe, Ernennung interne BGF-Projektleitung und Information aller Führungskräfte

1. Kick-off-Veranstaltung

2. Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterbefragung

3. Führungskräftegespräche

4. Gesundheitszirkel oder Gesundheitsgespräche

5. Zusammenführungsworkshop und Maßnahmenentscheidung

6. Umsetzungsphase

7. Reflexionsworkshop

8. Wiederholungsbefragung

9. Projektabschluss und Zielerreichungsüberprüfung

10. Nachhaltige Verankerung von BGF

» Kick-off-Veranstaltung

Sie werden von Ihren Führungskräften und Ihrer BGF-Beraterin oder Ihrem BGF-Berater über das Projekt informiert.

» Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterbefragung

Sie, als Expertin bzw. Experte für Ihre eigene Gesundheit und Arbeitsfähigkeit, werden in Form eines anonymen Fragebogens nach Ihren Ressourcen und Belastungen befragt.

» Führungskräftegespräche

Diese Einzelgespräche, bei denen die gesundheitsförderlichen und gesundheitshemmenden Faktoren im Betrieb ermittelt werden, finden zwischen BGF-Beraterin oder BGF-Berater und Führungskräften statt.

» Gesundheitszirkel

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den unterschiedlichen Abteilungen bilden Arbeitsgruppen. Innerhalb dieser sogenannten Gesundheitszirkel werden Ideen entwickelt, konkrete Umsetzungsvorschläge gesammelt und daraus werden Maßnahmen erarbeitet. Begleitet werden Sie dabei von Ihrer BGF-Beraterin oder Ihrem BGF-Berater.



» Gesundheitsgespräche

In circa einstündigen Einzelgesprächen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit der BGF-Beraterin bzw. dem BGF-Berater werden mittels standardisierter Instrumente die Ressourcen und Belastungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erörtert und entsprechende Maßnahmen abgeleitet. Ein zusammengeführtes, anonymes Gesamtergebnis wird der Steuerungsgruppe präsentiert.

» Zusammenführungsworkshop und Maßnahmenentscheidung

Die Ergebnisse aus den Gesundheitszirkeln/Gesundheitsgesprächen und den Führungskräftegesprächen werden sichtbar gemacht. Danach wird entschieden, welche Maßnahmen umgesetzt werden.

» Umsetzungsphase

Innerhalb der nächsten 6-12 Monate werden die von Ihnen erarbeiteten Maßnahmen eigenverantwortlich umgesetzt. Als Ansprechperson für Fragen steht Ihnen Ihre BGF-Beraterin oder Ihr BGF-Berater weiterhin gerne zur Verfügung.



» Reflexionsworkshop

Im Zuge dieses Projektschrittes wird die Maßnahmenumsetzung reflektiert.

» Wiederholungsbefragung

Um die Wirksamkeit der Maßnahmen zu überprüfen, wird am Ende der Projektlaufzeit die Befragung ein zweites Mal durchgeführt.

» Projektabschluss und Zielerreichungsüberprüfung

Im Zuge einer abschließenden Steuerungsgruppensitzung wird das Erreichen der Ziele überprüft, das gesamte Projekt reflektiert und der Übergang in den Regelbetrieb geplant.

» Nachhaltige Verankerung von BGF

Gemeinsam mit Ihrer internen BGF-Projektleitung werden die Ziele der betrieblichen Gesundheitsförderung weiterverfolgt.





Kleiner Aufwand. Große Wirkung.

So sieht der zeitliche Aufwand für Sie als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter aus:

Die Teilnahme an den einzelnen Projektschritten findet im Rahmen Ihrer Arbeitszeit statt. Der zeitliche Aufwand beläuft sich für das gesamte Projekt auf circa 1-2 Arbeitstage pro Mitarbeiterin und Mitarbeiter.

Nutzen Sie die Möglichkeit - Sie können selbst etwas tun!
Für jeden Betrieb besteht die Möglichkeit zur Zertifizierung als »Gesunder Betrieb«.

Das Team der Initiative »Tut gut!« wünscht viel Freude bei der Umsetzung!



*»Gesundheit ist kein Zustand,
sondern ein ständiger Prozess.«*
Aaron Antonovsky

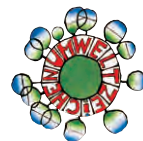
Programmleitung »Gesunder Betrieb«

Name: Wilma Preimel, BA

Telefon: 0676 / 85870 34422

E-Mail: Wilma.Preimel@noetutgut.at

*Zusammenkommen ist ein Beginn,
zusammenbleiben ein Fortschritt,
zusammenarbeiten ein Erfolg.*
Henry Ford



Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Fotos: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Roland Voraberger – Linse2, iStockphoto.com; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at);



Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at

 www.noetutgut.at

