



**„Vorbeugen ist besser als heilen!“**

**„Gesund bleiben ist besser als gesund werden!“**



# Gesunde und motivierte MitarbeiterInnen in einem erfolgreichen Unternehmen



## Ich tu's für mich. Wir tun's für uns.

Ist ein Angebot der BÖHLER Edelstahl GmbH an ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sie in ihrer Eigenverantwortung zum Thema Gesundheit zu fördern und zu unterstützen.

## Internationale Trends

- Steigende Lebenserwartung
- Längere Lebensarbeitszeit
- Leistungsfähigkeit auch in höherem Alter erforderlich
- Geringer werdende gesetzliche Sozialleistungen

= **Steigende Eigenverantwortung des Einzelnen NOTWENDIG**

Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, auf seine Gesundheit zu achten und einen Einklang zwischen Berufs- und Privatleben herzustellen.

Ziel ist es, psychisches, physisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen.

Dazu gehört, Risikofaktoren zu erkennen und damit umgehen zu lernen.



**Wohlbefinden durch Meditation**

## Ich tu's für mich. Wir tun's für uns.

Bringt Vorteile für die Mitarbeiter und für das Unternehmen. Somit entsteht mittelfristig eine Win-Win-Situation.



Per Rad zur Top-Kondition



Stärkung der Rückenmuskulatur beugt Wirbelsäulenbeschwerden vor



Kollegen vom TC auf „Erfolgskurs“

## Das Plus für Ihr Wohlbefinden

- Verbesserung des individuellen Wohlbefindens
- Erweiterung der Fähigkeiten im Umgang mit Belastungen
- Verbesserung der Arbeitszufriedenheit
- Erhöhung der Mitarbeitermotivation
- Erhöhung und Sicherung der persönlichen Lebensqualität
- Verbesserte Kommunikation bei Gesundheitsfragen im Betrieb
- Verbesserung der Beziehungen der Beschäftigten untereinander
- Erhöhtes Selbstwertgefühl
- Erhöhung der Personalverfügbarkeit
- Angenehmeres Betriebsklima
- Verbesserung des Sicherheitsbewusstseins der MitarbeiterInnen
- Erhöhung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Effizienzsteigerung insgesamt

## Wie können sich die MitarbeiterInnen in das Projekt einbringen?

### • **Bewusst werden**

- Was bedeutet Gesundheit für mich?
- Ist eine Veränderung notwendig?
- Was kann ich dafür tun und wer kann mich dabei unterstützen?

### • **Handeln**

**Mein** Mitwirken, **mein** Handeln ist entscheidend!

## Gesundheits-Workshops

- Vertiefung der Information zum Projekt
- Vermittlung von Denkanstößen, Kenntnissen und Fähigkeiten zu Schwerpunktthemen
- Anregungen, Hilfestellung und Aufzeigen von Lösungsmöglichkeiten

## Einzelanregungen

können herangetragen werden an:

- Moderatoren der Gesundheitszirkel
  - sind ein Bindeglied zwischen Mitarbeitern und den für die Problemlösung benötigten fachspezifischen Ansprechpartnern
  - sind verantwortlich für: Organisation und Abwicklung der Gesundheitszirkel, Dokumentation der Ergebnisse der Zirkel
  - sind offen für Ideen, Anliegen und Fragen
  - fördern deren Weiterentwicklung
- Führungskräfte
- Ihre Ansprechpartner  
Dr. Antonella Rodari, Dr. Bianca Majnik, Josef Luipl (Projektleitung), Peter Bacun, Gerhard Scheidreiter, Bernd Gerhalter, Rainer Leitgeb, Gilbert Pösinger, Leopold Hattinger (externer Berater, Institut für Humankultur)

## Daten

- Befragungen, Betriebsdaten, etc.

## Gesundheits-Zirkel

- Nutzung der Infrastruktur von KVP
- Diskussionsforum über gesundheitliche Anliegen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Ideen sollen nach Möglichkeit selbst umgesetzt werden bzw. sind unter Beiziehung von Experten so aufzubereiten, dass eine Entscheidung über die Durchführung durch den Verantwortlichen möglich ist.
- Die Moderatoren haben dabei eine zentrale Aufgabe.



## Arbeitsicherheit

## Gesundheits-Gesprächsstunde

- Im Rahmen eines streng vertraulichen Gesprächs haben die Mitarbeiter die Möglichkeit, sich ausführlich „unter vier Augen“ beraten zu lassen.
- Es wird auf alle Fragen bezüglich Erhalt der Gesundheit, Verbesserung des Wohlbefindens sowie auf gesundheitliche Probleme eingegangen.
- Die Ärztinnen unterliegen der Schweigepflicht.
- Zentrale Bereiche sind:
  - Erstellung von spezifischen Ernährungs- und Bewegungsprogrammen
  - Umgang mit Stressbelastung, Ängsten, Sorgen
  - Verbesserung des Immunsystems
  - Aufklärung über individuelle Risikofaktoren
  - Erhebung des gesundheitlichen Ist-Zustandes
  - Beratung in ganz speziellen persönlichen Anliegen
  - Hilfestellung bei der Umsetzung

### Gesundheits-Gesprächsstunde

- Jeden Mittwoch von 13.00 bis 15.00 Uhr nach Voranmeldung
- Wahlweise bei Frau Dr. Antonella Rodari oder Frau Dr. Bianca Majnik
- Terminvereinbarung unter 0676 / 83 12 77 003 bei Frau Donoser
- Ort: Chefärztliche Dienststelle der BKK BÖHLER

**Die ärztlichen Gespräche sind streng vertraulich!**



Winter pur – Schitour der EM-Kollegen



Fitness-Check im BÖHLER Fitnessbereich



Gehstest als Bestandteil des Fitness-Checks

## MitarbeiterInnen

- haben Interesse am Thema
- haben den Willen, sich die nötigen Informationen zu holen, z.B. bei:
  - Gesundheitszirkel
  - Moderator
  - Führungskraft
  - Gesundheits-Gesprächsrunde
  - Steuerkreis
- sind ermutigt, Ideen einzubringen und zu deren Umsetzung aktiv beizutragen
- helfen ihren KollegInnen beim Einbringen und Umsetzen von deren Ideen

**Grundlage von allem ist das gegenseitige Vertrauen!**

### Führungskräfte

- stehen dem Projekt positiv gegenüber
- fördern die Gesundheitszirkel
- setzen sich mit den Ergebnissen dieser Zirkel aktiv auseinander
- unterstützen ihre MitarbeiterInnen bei deren Umsetzung
- fördern ein positives Kommunikationsklima

### Aufgaben des Steuerkreises

- Planung / Organisation
- Controlling
- Information / Kommunikation
- Beschaffung externer Informationen
- Berichtswesen
- Ressourcenmanagement
  - Nutzen von Förderungen
  - Budgetierung von Teilprojekten



**BÖHLER-Lehrlinge beim Kräfteressen**



**Vorbesprechung zum Gehstest**