

G.U.T. IM BERUF

Der Gesundheitstag

Der Gesundheitstag soll Unternehmen einen individualisierten Einstieg in das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) gewähren. Wichtig dabei sind die Ziele:

- Gesundheitstage können ein sehr guter Einstieg in das Handlungsfeld BGF sein.
- Gesundheitstage bieten den Unternehmen die Möglichkeit, Ihre Mitarbeiter über gesundheitliche Themen zu informieren und zu sensibilisieren.
- Konkrete Maßnahmen können in Form von Mitmachangeboten von den Beschäftigten ausgetestet werden (Motivation).
- Gesundheitstage bieten die Möglichkeit, die Beschäftigten vor Ort zu befragen und dadurch zielgruppenorientierte Angebote im Bereich BGF zu schnüren.

G.U.T. IM BERUF

Der Gesundheitstag

- Modul 1: Vorträge
- Modul 2: Tests
- Modul 3: Mitmachangebote
- Modul 4: Evaluation

G.U.T. IM BERUF

Modul 1: Vorträge

Je nach Bedarf im Betrieb können bei einem Gesundheitstag die Mitarbeiter zu einzelnen Handlungsfelder und den dazu gehörenden Präventionsprinzipien sensibilisiert werden:

- Handlungsfeld: Arbeitsbedingte körperliche Belastung – Bewegung
 - Allgemeine Informationen (Wichtigkeit von körperlicher Aktivität und Sport)
- Handlungsfeld: Betriebsverpflegung – Ernährung
 - Allgemeine Informationen (Ernährungstipps, -mythen)
- Handlungsfeld: Psychosoziale Belastungen – Stress
 - Allgemeine Informationen (verschiedene Stresstypen, Tipps zur Stressbekämpfung)

G.U.T. IM BERUF

Modul 2: Tests

Die Tests stellen Orientierungspunkte dar, um so herauszufinden, wie es um die Fitness der Mitarbeiter bestellt ist und wo mit einem gezielten Programm angesetzt werden kann. Möglich wären zum Beispiel:

- Stresstest (z.B. Cardioscan)
- Koordinationstest
- Beweglichkeitstest
- Geschmackstest

G.U.T. IM BERUF

Modul 3: Mitmachangebote

Hier können nicht nur gesundheitssportspezifische Kursinhalte angeboten werden, auch das Abteilungsangebot des jeweiligen Vereins kann einbezogen werden. Das macht das Angebot vielfältiger, abwechslungsreicher und somit auch attraktiver für die Mitarbeiter.

G.U.T. IM BERUF

Modul 4: Analyse

Der WLSB führt an diesem Tag eine Mitarbeiterbefragung durch. Diese stellt ein wichtiges Instrument dar, um nachhaltig in die Betriebliche Gesundheitsförderung einzusteigen. Damit können Rückschlüsse auf die Rahmenbedingungen sowie Inhalte von Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten gezogen werden:

- Welche Angebote sprechen ihre Mitarbeiter an
- Welche Rahmenbedingungen müssen dafür gegeben sein (Ort, Uhrzeit, Dauer,... der Angebote)

Der WLSB hat für das Programm "G.U.T. im Beruf " in der Unternehmensberatung meisterleistung einen starken Kooperationspartner, der ihn bei der Evaluation unterstützt.

G.U.T. IM BERUF

Familien-Gesundheitstag

Sollten Sie einen Gesundheitstag planen, bei dem auch die Familie mit eingebunden werden soll, stehen spezielle Angebote wie beispielsweise das SPORTMOBIL der WSJ zur Verfügung.

Weitere Informationen dazu finden Sie hier:

[SPORTMOBIL der WSJ](#)