

Gesundheitscoaching am Arbeitsplatz



Hohe Dynamiken in der Lastenhandhabung (Heben-Ziehen-Schieben), Zwangshaltungen, monotone Bewegungsabläufe, Überkopfarbeit und enge Arbeitsflächen belasten viele Beschäftigte in gewerblichen Tätigkeiten. Hinzu kommen nicht selten ein geringes Bewusstsein für ergonomisches Arbeiten sowie fehlendes Wissen und Handlungskompetenzen. Dieser Mix aus Arbeitsbelastungen einerseits und geringem Gesundheitsbewusstsein andererseits führt dazu, dass die Leistung der Betroffenen rasch absinkt und im Extremfall Arbeitsunfähigkeiten entstehen. Schaffen Sie ein Gegengewicht!

Ansatz

Mit unserem Produkt „Gesundheitscoaching am Arbeitsplatz“ wirken wir diesen Tendenzen entgegen. Direkt am Arbeitsplatz, in Kleingruppen von nicht mehr als sechs Personen, mit einem modularen Aufbau, der auch ein Analysemodul vor Ort vorsieht. Entsprechend den äußeren Gegebenheiten sowie persönlichen Voraussetzungen, werden durch unsere erfahrenen Trainer/innen Arbeitsabläufe analysiert und konkrete individuelle Handlungsalternativen aufgezeigt. Über einen Zeitraum von drei bis sechs Wochen durchlaufen die Teilnehmenden insgesamt vier Module. Dabei werden typische Bewegungsabläufe im Detail betrachtet, Ideen zur Optimierung der Arbeitsabläufe gesammelt, rückgekoppelt, eingeübt und stabilisiert. Der Fokus liegt auf der gemeinsamen Erarbeitung konkreter Optimierungen. Mit dem Gesundheitscoaching haben wir in den letzten Jahren nachweislich die größten und nachhaltigsten Effekte zur Verhaltensprävention erreicht.

Methoden

- direktes Verhaltens-Coaching am Arbeitsplatz

Umfang

- 4 Module zu je ca. 3h | ein/e Trainer/in pro Gruppe

Begleitmedien

- Coaching-Blätter (individuelle Beanspruchungsbögen)
- Handouts

Ziele

- Erlernen, Trainieren und Stabilisieren ergonomischer und gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen am Arbeitsplatz
- Musterunterbrechung und Änderung von Bewegungsabläufen
- Motivation zu präventivem und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Kompetenz zur Strukturierung des (Arbeits-)Alltags über effektive-Pausengestaltung

Inhalte

Modul 1:

- Analyse des Befindens und der aktuellen Bewegungsmuster (inkl. Dokumentation)
- Kurz-Einschätzung und Rückkopplung an die Teilnehmenden
- Kurzinput

Modul 2:

- Demonstration alternativer Bewegungsmuster
- Einübung tätigkeitsspezifischer entlastender Arbeitsabläufe
- Ausgleichs- und Kräftigungsübungen zur unmittelbaren Stabilisierung stark belasteter Körperregionen

Modul 3:

- Stabilisierung der alternativen Bewegungsmuster
- aktive Pausengestaltung (Entlastungs- und Entspannungsübungen)
- Übungen für zu Hause (mit und ohne Kleingeräte)

Modul 4:

- Erfolgsmessung (Befinden, Wissen, Verhalten am Arbeitsplatz, Verhalten in der Freizeit)

Zielgruppen

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten in gewerblichen, handwerklichen und pflegerischen Tätigkeiten, die hohen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind.

Kapazität

Die Gruppengröße ist auf max. 6 Teilnehmende beschränkt.

www.gesundheitsmanagement.com

IfG-Prinzip
Verstehen.
Entwickeln.
Handeln.

