

Am Puls der betrieblichen Gesundheit. Angebote 2019.



Betriebliche Gesundheit
ist vielseitig.
Wir präsentieren Ihnen
12 aktuelle Angebote.

Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende.

Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende sind die treibende Kraft für erfolgreiche Unternehmen. Um in Zeiten mit hohem Arbeitsdruck leistungs- und widerstandsfähig zu bleiben, ist es wichtig, die Ressourcen der Mitarbeitenden gezielt zu nutzen und zu stärken. Hier liegt Potential, welches im hektischen Berufsalltag den Unterschied ausmachen kann.

Gerne unterstützen wir Sie dabei und stellen Ihnen in dieser Broschüre 12 aktuelle Angebote vor – umsetzbar für Unternehmen jeder Grösse. Lassen Sie sich inspirieren und zögern Sie nicht, uns für eine persönliche Beratung zu kontaktieren.



Vera Bregger
Leiterin vivit

**Möchten Sie noch mehr
Inspiration?**

Abonnieren Sie unsere Publikation:
www.css.ch/businessfitinfo

Inhaltsverzeichnis

Gesunde Führung	4
Beratung Absenzenmanagement	5
Ziele setzen und erreichen	6
Stress erfolgreich bewältigen	7
Resilienz	8
Konzentriert dank Bewegungspausen	9
Ergonomisches Heben und Tragen	10
Mental stark zum Erfolg	11
Beratung und Begleitung im BGM	12
Friendly Work Space Job-Stress-Analysis	13
Gesunde Verpflegung im Betrieb	14
Generationenmanagement	15

Gesunde Führung.



Das Führungsverhalten ist einer der wesentlichsten betrieblichen Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Mitarbeitenden. Doch die moderne Arbeitswelt stellt insbesondere an Führungskräfte erhebliche Ansprüche. In diesem Workshop erfahren und erlernen Führungsverantwortliche praxisorientiert, worauf es bei einer gesundheitsförderlichen Führung ankommt.

Stellen Sie die gesunde Führung in den Fokus – für ausdauernde, motivierte Führungskräfte und zufriedene Mitarbeitende.

Inhalte	• Zusammenhang Führung und Gesundheit • Gesund trotz hoher Arbeitsanforderungen • Dimensionen eines gesundheitsförderlichen Führungsverhaltens • Vertiefung verschiedener Facetten: u.a. Kommunikation und Gesprächsführung; soziale Unterstützung mit kollegialer Beratung • Erkennen und Ansprechen von Anzeichen einer Überbelastung
Zielgruppe	Führungskräfte
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 1890 (½ Tag) ab CHF 2310 (1 Tag)

Beratung Absenzenmanagement.



Fehlzeiten sind belastend für Mitarbeitende, Teams, Führungskräfte und Unternehmen. Darum lohnt es sich, in die Gesundheit und in ein nachhaltiges Absenzenmanagement (AM) zu investieren. Wir unterstützen Sie darin, ungenutzte Potentiale Ihres Absenzenmanagements zu erkennen und klare Prozesse und Verantwortlichkeiten zu schaffen. So können die Leistungsfähigkeit der Belegschaft, ihr Wohlbefinden und die Absenzenquote positiv beeinflusst werden.

Gemeinsam lassen sich die Bestandteile eines funktionierenden Absenzenmanagements analysieren, erarbeiten und implementieren.

Inhalte	• Durchführung einer Standortbestimmung, Abholen der Bedürfnisse, Planung der Meilensteine und des weiteren Vorgehens • Erarbeiten und Optimieren der Grundlagen (Prozesse, Verantwortlichkeiten, Tools etc.) • Planung und Implementierung des Absenzenmanagements (inkl. Schulungen wie Rückkehrgespräche führen)
Zielgruppen	Verantwortliche BGM, HR, AM Mitarbeitende der Arbeitsgruppe Führungskräfte
Methode	Beratung
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 225 pro Stunde

Ziele setzen und erreichen.



Ohne klare Ziele, keine Ergebnisse! Eine gute Zielsetzung unter Berücksichtigung von Regeln, bewussten Motiven sowie unbewussten Bedürfnissen erhöht die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung. Auch das Bewusstsein für mögliche Barrieren in der Umsetzung und die konstruktive Auseinandersetzung mit diesen trägt massgeblich zum Erfolg bei.

Dieser praxisorientierte Workshop, soll Mitarbeitende befähigen, konkrete Ziele zu setzen, diese im Blick zu behalten und sie so auch zu erreichen.

Inhalte	• Zielsetzungsregeln und Modell der Verhaltensänderung • Reflektion von Motiven und Bedürfnissen • Umgang mit Hindernissen und Barrieren • Erstellen eines konkreten Veränderungsplans
Zielgruppen	Mitarbeitende Führungskräfte
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 1890 (½ Tag) ab CHF 2310 (1 Tag)

Stress erfolgreich bewältigen.



Wir sind beruflich wie privat mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Die Erwartungen sind hoch und der Leistungsdruck am Arbeitsplatz steigt. Auch ausserhalb des Arbeitsumfeldes sind wir zunehmend stark gefordert. Es gilt, Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bringen und permanent mehreren Ansprüchen zu genügen.

Umso wichtiger ist es, im täglichen Leben ein Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen zu finden.

Inhalte	• Was ist Stress? • Stressentstehung und Stressoren • Stressreaktion, Stressfolgen und Bewältigung • Verschiedene Stressbewältigungsstrategien • Belastungen reduzieren und Ressourcen aufbauen
Zielgruppen	Mitarbeitende Führungskräfte
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 880 (1 ½ Std.) ab CHF 1890 (½ Tag) ab CHF 2310 (1 Tag) ab CHF 3320 (1 ½ Tage, aufeinanderfolgend) ab CHF 4290 (2 Tage, aufeinanderfolgend)

Resilienz.



Resilienz ist die Fähigkeit, Krisensituationen unter Nutzung persönlicher und sozialer Ressourcen zu bewältigen und als Anlass zu nehmen, sich weiter zu entwickeln. Resiliente Menschen erleben zwar dieselben Schwierigkeiten und sind in gleicher Art und Weise Stressoren ausgesetzt wie andere. Sie haben jedoch gelernt, mit solchen Situationen gut umzugehen und dies unter optimalem Einsatz ihrer Kräfte.

Gewisse Fähigkeiten und Techniken sind erlernbar – ebenso ist es möglich, eigene Grenzen zu erkennen.

Inhalte	• Was ist Resilienz? • Kernkompetenzen widerstandsfähiger Menschen • Reflektieren der eigenen Resilienz • Übungen zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit im Alltag
Zielgruppen	Mitarbeitende Führungskräfte Verantwortliche HR
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 880 (1 ½ Std.) ab CHF 1890 (½ Tag) ab CHF 2310 (1 Tag)

Konzentriert dank Bewegungspausen.



Pausen sind notwendig um langfristig leistungsfähig zu bleiben; das ist unbestritten. Richtig gestaltet, durchbricht die Pause Blockaden und bringt frische Energie. Wer viel sitzt, profitiert besonders: Kurze Bewegungssequenzen regen den Kreislauf an und fördern die Konzentration.

In diesem praktischen Workshop erlernen die Teilnehmenden Übungen und entwickeln Ideen, welche sie noch am gleichen Tag im Meeting und während der Kaffeepause anwenden können.

Inhalte	• Theoretische Inputs zu Kognition, Bewegung, Erholung • Durchführen von Bewegungspausen • Integration im Berufsalltag
Zielgruppen	Mitarbeitende Führungskräfte
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 880 (1 ½ Std.)

Ergonomisches Heben und Tragen.



Wer oft schwere Gegenstände hebt und trägt – insbesondere im Berufsalltag – weiss, dass die Bewegungsausführung zentral ist. Denn sowohl der Rücken, wie auch die Gelenke, die Muskeln und das Herz-Kreislauf-System werden dabei stark beansprucht. Mit einer optimalen Technik kann Wirbelsäulenschäden, Muskel-, Bänder- und Sehnenverletzungen oder auch Knochenbrüchen vorgebeugt werden.

In dieser interaktiven Schulung lernen die Teilnehmenden, weshalb es für die Gesundheit unabdingbar ist, sich eine korrekte Hebe- und Trage-technik anzugewöhnen und Arbeitsabläufe körpergerecht auszuführen. Im Anschluss an die Schulung wird direkt in der Arbeitsumgebung geübt.

Inhalte	• Anatomische und physiologische Grundlagen zu Heben und Tragen • Erarbeiten von ergonomischen Optimierungen in den Arbeitsabläufen • Tipps zur optimalen Bewegungsausführung • Üben der Abläufe im Arbeitsumfeld • Bewegungs-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen
Zielgruppe	Mitarbeitende
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 880 (1 ½ Std.)

Mental stark zum Erfolg.



Wie im Sport gilt es auch im Berufsalltag, zu einem bestimmten Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abrufen zu können. Viele der mentalen Strategien, die Profisportler nutzen, können auch von beruflich oder privat stark engagierten Menschen erfolgreich und effektiv angewendet werden.

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Mentaltrainings kennen. Zudem werden im Workshop praxisorientierte Werkzeuge vorgestellt, welche im Beruf, im Alltag und im Sport angewendet werden können.

Inhalte	• Mentaltraining und Einsatzgebiete • Ziel und Nutzen des Mentaltrainings • Mentale Techniken aus dem Sport mit Transfer in den Berufsalltag
Zielgruppe	Mitarbeitende
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 880 (1 ½ Std.) ab CHF 1890 (½ Tag)

Beratung und Begleitung im BGM.



Mit einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) wird das Thema Gesundheit in der Strategie, den Strukturen, den Prozessen und letztendlich in der Kultur des Unternehmens verankert. Mit einem systematischen und zielgerichteten Vorgehen werden wesentliche Handlungsfelder identifiziert und sinnvolle Massnahmen evaluiert, geplant und umgesetzt.

Damit stellen Sie sicher, dass Ihre Unternehmung und die Mitarbeitenden leistungsfähig und gesund sind.

Inhalte	• Beratung des Verantwortlichen BGM • Teilnahme an Workshops vor Ort • Moderation und Visualisierung spezifischer Traktanden • Fachliche Beratung und Begleitung der Arbeitsgruppe • Vor- und Nachbereitung der Workshops
Zielgruppen	Geschäftsleitung Verantwortliche BGM Mitarbeitende der Arbeitsgruppe
Methoden	Workshop, Beratung
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 225 pro Stunde
Hinweis	vivit ist von Gesundheitsförderung Schweiz akkreditiert und begleitet Sie im Zertifizierungsprozess zum Label Friendly Work Space.

Friendly Work Space Job-Stress-Analysis.



Die validierte und praxiserprobte Mitarbeitendenbefragung von Gesundheitsförderung Schweiz liefert einen Überblick über Belastungen und Ressourcen im Betrieb. So können gezielt Stressfaktoren und Ressourcen von Mitarbeitenden gestärkt werden.

Zur Basisversion können Vertiefungsmodule hinzugefügt werden. Wir beraten Sie gerne bei der Planung und Durchführung der Befragung wie auch bei der Interpretation der Ergebnisse und der Definition des weiteren Vorgehens.

Inhalte	Unterstützung und Beratung bei • Sensibilisierung und Information von Geschäftsleitung, Führungskräften und Mitarbeitenden • Auswahl der Module und Aufsetzen der Befragung • Begleitkommunikation zur Befragung • Interpretation und Auswertung der Ergebnisse • Definition des weiteren Vorgehens
Zielgruppen	Geschäftsleitung Verantwortliche BGM
Methode	Beratung
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch Fragebogen mehrsprachig vorhanden
Kosten	ab CHF 225 pro Stunde Fragebogen: Basisversion CHF 5.80/Mitarbeitender Spezialauswertung CHF 300/variabel

Gesunde Verpflegung im Betrieb.



Sich im Berufsalltag gesund zu ernähren ist nicht immer einfach. Das Unternehmen kann jedoch mit einem entsprechenden Angebot dazu beitragen, dass für die Mitarbeitenden die «gesunde Wahl» auch die einfachere Wahl ist. Denn ausgewogenes Essen ist entscheidend für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Die Evaluation des Mahlzeitenangebotes im Betrieb zeigt auf, inwiefern dieses den Anforderungen einer reichhaltigen und gesundheitsförderlichen Personalverpflegung entspricht.

Inhalte	• Analyse der Personalrestaurants vor Ort • Analyse der Automatenverpflegung vor Ort • Auswertung anhand schweizerischer Qualitätsstandards gesunder Betriebsverpflegung • Kurzbericht inkl. Aufzeigen von Optimierungspotential der Verpflegungssituation und Gästekommunikation
Zielgruppen	Facility Management Betriebsleitung Restaurant Küchenverantwortliche
Methode	Analyse
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 4290 (abhängig von vorhandenen Systemen und Organisationsstruktur)

Generationenmanagement.



Der demografische Wandel wird Unternehmen vor grössere oder kleinere Herausforderungen stellen. Denn der Anteil an Personen im Pensionsalter steigt, während die Anzahl Personen im erwerbsfähigen Alter zurückgeht – der Fachkräftemangel ist eine Folge davon. Unternehmen, welche sich schon heute mit dem demographischen Wandel und den unterschiedlichen Bedürfnissen der Generationen auseinandersetzen, werden sich dem Markt anpassen können.

Gemeinsam wird die Relevanz der Thematik im Unternehmen analysiert und Handlungsfelder abgeleitet. Ziel ist immer der Erhalt der Arbeitsfähigkeit aller Mitarbeitenden.

Inhalte	• Demografische Standortbestimmung • Bestandesaufnahme und -vorschau • Gewinnung, Bindung und Förderung unterschiedlicher Generationen • Generationenübergreifende Zusammenarbeit • Lebenslanges Lernen • Erhalt der Arbeitsfähigkeit (Work Ability)
Zielgruppen	Verantwortliche BGM, HR Führungskräfte
Methode	Beratung
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 225 pro Stunde

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Gerne sind wir persönlich für Sie da.
Sie erreichen uns unter:

vivit

Kompetenzzentrum für Gesundheit und
Prävention der CSS Versicherung
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
Telefon 058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

Besuchen Sie unseren Blog:
blog.css.ch/unternehmen