

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Zeit- und Selbstmanagement

Bedeutung des Zeit- und Selbstmanagements, Umgang mit Zeitfressern, erfolgreiche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

## Grundlagen und Rahmenbedingungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

### Einführung ins Betriebliche Gesundheitsmanagement

Demografie, Zivilisationskrankheiten, Wandel der Arbeitswelt (körperliche und psychische Belastungen, Burn-out), Gesundheitszirkel (Führungskräfte, Personalabteilung, Betriebsrat, Betriebsarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit), Work-Life-Balance, betriebliche Gesundheitsförderung, BGM als Unternehmensstrategie

### Medizinische Grundlagen – Basis

Physiologie, Anatomie, Psychologie – praktische Einblicke in Gesundheits- und Krankheitsbilder

### Employer Branding & Work-Life-Balance

Fachkräftemangel, Unternehmenspositionierung, Arbeitszeitgestaltung, Arbeitsorganisation (Teamarbeit, Jobrotation, Jobenlargement, Jobenrichment), Arbeitsplatzgestaltung, Serviceleistungen für Familien (Kinderbetreuung, Betreuung pflegebedürftiger Familienmitglieder), Qualifizierung (Stressmanagement, Konfliktmanagement, Selbstmanagement), Mitarbeiterzufriedenheit

### Wirtschaftliche Aspekte des BGM

Fehlzeiten (Absentismus, Präsentismus), Return on Investment (ROI) im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention, Return on Prevention (ROP), Steuerfreibetrag für die betriebliche Gesundheitsförderung

### Gesetzliche Grundlagen und Normen des BGM

Ergonomie am Arbeitsplatz, Arbeitssicherheit (AS) / Arbeitsschutz (Arbeitsbedingungen beurteilen, Mitarbeiter beteiligen und unterweisen, Arbeitsschutz planen), steuerliche Aspekte, Qualitätsmanagement

## Steuerliche Aspekte des BGM I

Fünftes Buch Sozialgesetzbuch (§§ 20–24i SGB V)

## Steuerliche Aspekte des BGM II

Einkommenssteuergesetz (§ 3 Nr. 34 EStG: Betriebliche Gesundheitsförderung)

## Instrumente des BGM

### Instrumente des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Gefährdungsbeurteilung, Arbeitsplatzbegehungen, Altersstrukturanalysen, Mitarbeiterbefragung, Fehlzeitenanalyse/Gesundheitsbericht

### Erfolgreiche Planung und Steuerung von BGM-Projekten

Initiieren, Planen, Steuern und Kontrollieren von BGM-Projekten, systematische Ergebniskontrolle und -evaluation, Verwendung von Kennzahlen

### Kennzahlen im BGM

Ziele, Maßnahmen, Festlegung von Kennzahlen (Fehlzeitenquote, Arbeitszufriedenheit), Controlling

### Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis

Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten (Reduzierung von Bewegungsmangel und speziellen gesundheitlichen Risiken), Handlungsfeld Ernährung (Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung sowie Vermeidung und Reduktion von Übergewicht), Handlungsfeld Stressmanagement (Förderung von Stressbewältigungskompetenzen und Entspannung), Handlungsfeld Suchtmittelkonsum (Förderung des Nichtrauchens und gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums)

### Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Orientierungsphase, Arbeitsmittel/Instrumente, beteiligte Akteure, gesetzliche Grundlagen (§ 84 Absatz 2 SGB IX), Gesundheit erhalten und fördern, Arbeitsunfähigkeit überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorbeugen, Arbeitsplatz des Betroffenen erhalten

## Umsetzung und Maßnahmen des BGM

### Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des BGM

Mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten, Anerkennung, Motivation, Weiterbildung, Lebensphasenorientierung, Kommunikation, Moderation, Gesprächsführung

### Bewegung & Ernährung als Basis des BGM

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen, Gesundheitssport, Bewegung, Fitness

### Best Practice I – gesunde Ernährung

Ernährungsberatung, Ernährungsgewohnheiten, Kantinencheck: Angebotsgestaltung und Preisstruktur

### Best Practice II – Gesundheits- und Fitnessangebote

Rückenschule, Laufgruppen, ergonomische Schulungen, Kräftigungsprogramme, Entspannung

### Best Practice III – Kooperationen und Partnerschaften

Berufsgenossenschaften, Deutsche Rentenversicherung, Krankenkassen, Integrationsamt und Fachdienste, Gewerkschaften, Fachinstitute, betriebsärztliche Dienste, Behörden, Sportorganisationen

### Erfolgreiche Kommunikation im BGM

Innerbetriebliche Kommunikation, Sensibilisierung von Führungskräften, Fallbeispiele

Inklusive  
**Praxisworkshops**  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Kommunikation im BGM

## Der zeitliche Lehrgangsablauf

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Projektstudie (PS)	Webinar (WEB)	Präsenzphase (PP)
1	<b>SB 1:</b> Einführung ins Betriebliche Gesundheitsmanagement	<b>OT 1:</b> Gesellschaftliche Entwicklungen		<b>WEB 1:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
2		<b>OT 2:</b> Körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz	<b>PS 1:</b> Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement	<b>WEB 2:</b> Medizinische Grundlagen – Basis <b>WEB 3:</b> Employer Branding & Work-Life-Balance	
3	<b>SB 2:</b> Wirtschaftliche Aspekte des BGM	<b>OT 3:</b> Betriebswirtschaftliche Zusammenhänge			
4	<b>SB 3:</b> Gesetzliche Grundlagen und Normen des BGM				
5		<b>OT 4:</b> Rechtliche Rahmenbedingungen	<b>PS 2:</b> Wirtschaftliche Aspekte und rechtliche Rahmenbedingungen	<b>WEB 4:</b> Steuerliche Aspekte des BGM I <b>WEB 5:</b> Steuerliche Aspekte des BGM II	
6	<b>SB 4:</b> Instrumente des BGM	<b>OT 5:</b> Analysen der Arbeitswelt			
7	<b>SB 5:</b> Erfolgreiche Planung und Steuerung von BGM-Projekten			<b>WEB 6:</b> Kennzahlen im BGM	
8		<b>OT 6:</b> Kennzahlen des BGM			<b>PP 1:</b> Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis 2 Tage
9	<b>SB 6:</b> Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)				
10	<b>SB 7:</b> Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des BGM	<b>OT 7:</b> Führung und Vermittlung von BGM-Maßnahmen			
11	<b>SB 8:</b> Bewegung & Ernährung als Basis des BGM		<b>PS 3:</b> Instrumente, Umsetzung und Maßnahmen des BGM	<b>WEB 7:</b> Best Practice I – gesunde Ernährung <b>WEB 8:</b> Best Practice II – Gesundheits- und Fitnessangebote <b>WEB 9:</b> Best Practice III – Kooperationen und Partnerschaften	
12					<b>PP 2:</b> Erfolgreiche Kommunikation im Betrieblichen Gesundheitsmanagement 2 Tage

**Abschlussprüfung: Klausuren**