

# BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

## Dein **WELCOME** Paket

Check-In & Einführung in Deinen Lehrgang, erste Schritte in Deiner Lernwelt, erfolgreiche Methoden, wie Du Dein Zeit- & Selbstmanagement optimierst, wie Du mit „Zeitfressern“ umgehst

## BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT – GRUNDLAGEN UND RAHMENBEDINGUNGEN

### Einführung in das 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

Arbeitsorganisation (Job Rotation, Job Enlargement, Job Enrichment), Arbeitsplatzgestaltung (gesunder Arbeitsplatz, Home-/Mobile-Office), Arbeitszeitgestaltung, Serviceleistungen für Kinderbetreuung und Betreuung pflegebedürftiger Familienmitglieder, Qualifizierung (Weiterbildungen, Stressmanagement, Konfliktmanagement, Selbstmanagement), Generationsmodelle

### Wirtschaftliche Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Fehlzeiten (Absentismus, Präsentismus), Return on Investment (ROI) im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention, Return on Prevention (ROP), Mitarbeiterzufriedenheit

### Gesetzliche Grundlagen und Normen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ergonomie am Arbeitsplatz, Arbeitssicherheit (AS)/Arbeitsschutz (Arbeitsbedingungen beurteilen, Mitarbeiter beteiligen und unterweisen, Arbeitsschutz planen), steuerliche Aspekte, Qualitätsmanagement, Regelungen für Home-/Mobile-Office

### Steuerliche Aspekte des BGM I

Betriebliche Gesundheitsförderung und Primärprävention durch die gesetzlichen Krankenkassen (Sozialgesetzbuch: §§ 20a und 20b SGB V)

### Steuerliche Aspekte des BGM II

Steuerliche Vorteile Betrieblicher Gesundheitsförderung (Einkommenssteuergesetz: § 3 Nr. 34 EStG)

## INSTRUMENTE DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

### Instrumente des BGM

Arbeitsplatzbegehungen, Gefährdungsbeurteilung, Altersstrukturanalysen, Fehlzeitenanalyse/ Gesundheitsbericht, Mitarbeiterbefragung, Nationale Präventionskonferenz (NPK), Arbeitsbewältigungsindex (ABI)

### Erfolgreiche Planung und Steuerung von Projekten im BGM

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

### 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), Bürogymnastik, Gehirntraining (Leistungsoptimierung), Entspannung/Körperwahrnehmung, Immunsystem stärken

### BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement

Gesetzliche Grundlagen (Sozialgesetzbuch: § 167 SGB IX), Gesundheit erhalten und fördern, Arbeitsunfähigkeit überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorbeugen, Arbeitsplatz des Betroffenen erhalten

## UMSETZUNG UND MAßNAHMEN DES BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS

### Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten, Anerkennung, Motivation, Weiterbildung, Lebensphasenorientierung, Kommunikation, Moderation, Gesprächsführung, Health-oriented Leadership

### Aspekte der Arbeitspsychologie

Stress, Psychische Störungen (Angsterkrankungen, Depressionen), Burnout, Rückenbeschwerden und Psyche, Psychische Belastung bei der Arbeit, Psychoedukation – Erkrankungen verstehen und Betroffene aufklären

### Bewegung & Ernährung als Basis des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ernährungswissenschaftliche Grundlagen, Gesundheitssport, Bewegung, Fitness

### Best Practice I – gesunde Ernährung

Ernährungsberatung, Ernährungsgewohnheiten, Kantinencheck – Angebote & Preise

### Best Practice II – Gesundheits- und Fitnessangebote

Rückenschule, Laufgruppen, ergonomische Schulungen, Kräftigung, Entspannung

### Best Practice III – Kooperationen und Partnerschaften

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

### Erfolgreiche Kommunikation im BGM

Innerbetriebliche Kommunikation, Sensibilisierung von Führungskräften, Fallbeispiele

Fachkraft Betriebliches  
Gesundheitsmanagement +  
Betrieblicher Gesundheitsmanager

## DER ZEITLICHE LEHRGANGSABLAUF

Monat	Studienbrief (SB)	Onlinetest (OT)	Projektstudie (PS)	Webinar (WEB) & Web-Based-Training (WBT)	Seminar (S)
<b>Dein <u>WELCOME</u> Paket der Deutschen Sportakademie</b>				<b>WEB:</b> Check-In-Webinar <b>WBT:</b> Zeit- und Selbstmanagement	
1	<b>SB 1:</b> Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement	<b>OT 1:</b> Gesellschaftliche Entwicklungen			
2		<b>OT 2:</b> Körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz	<b>PS 1:</b> Grundlagen des BGM	<b>WEB 1:</b> Medizinische Grundlagen – Basis <b>WEB 2:</b> Employer Branding & Work-Life-Balance	
3	<b>SB 2:</b> Wirtschaftliche Aspekte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements	<b>OT 3:</b> Betriebswirtschaftliche Zusammenhänge			
4	<b>SB 3:</b> Gesetzliche Grundlagen und Normen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements				
5		<b>OT 4:</b> Rechtliche Rahmenbedingungen	<b>PS 2:</b> Wirtschaftliche Aspekte und rechtliche Rahmenbedingungen des BGM	<b>WEB 3:</b> Steuerliche Aspekte des BGM I <b>WEB 4:</b> Steuerliche Aspekte des BGM II	<b>S 1:</b> Betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis <i>2 Tage (digital)</i>
6	<b>SB 4:</b> Instrumente des BGM	<b>OT 5:</b> Analysen der Arbeitswelt			<b>S 2:</b> Psychoedukation – Erkrankungen verstehen und Betroffene aufklären <i>½ Tag (digital)</i>
7	<b>SB 5:</b> Erfolgreiche Planung und Steuerung von Projekten im BGM <b>SB 6:</b> BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement	<b>OT 6:</b> Kennzahlen des BGM		<b>WEB 5:</b> Kennzahlen im BGM	<b>S 3:</b> Erfolgreiche Kommunikation im Betrieblichen Gesundheitsmanagement <i>2 Tage (präsent)</i>
8	<b>SB 7:</b> Mitarbeiterorientierte Führung als Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements	<b>OT 7:</b> Führung und Vermittlung von BGM-Maßnahmen			
9	<b>SB 8:</b> Bewegung & Ernährung als Basis des Betrieblichen Gesundheitsmanagements				
10	<b>SB 9:</b> Suchtberatung in der Arbeitswelt	<b>OT 8:</b> Sucht am Arbeitsplatz – Prävention & Intervention			
11	<b>SB 10:</b> Aspekte der Arbeitspsychologie		<b>PS 3:</b> Instrumente, Umsetzung und Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements		
12				<b>WEB 6:</b> Best Practice I – gesunde Ernährung <b>WEB 7:</b> Best Practice II – Gesundheits- und Fitnessangebote <b>WEB 8:</b> Best Practice III – Kooperationen und Partnerschaften	

**ABSCHLUSSPRÜFUNG: KLAUSUREN**