



# Betriebliche Gesundheitsförderung

## GESUNDES Unternehmen

FEELGOOD - Das Gesundheitskonzept für  
Auszubildende (ehemals Yolo)

### praeventfit.

Gesundheitsförderung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Personal Fitness Training  
Physiotherapie

Büro/ Postanschrift Kreuzäckerstr. 3/2, 71717 Beilstein

Festnetz +49 (0)7141 1338463  
Mobil +49 (0)172 7105565

E-Mail [info@juergenpagel.de](mailto:info@juergenpagel.de)  
Homepage [www.praeventfit.de](http://www.praeventfit.de)



Gewinner des  
Human Resources Excellence Award 2014  
Kategorie BGM Konzerne  
mit MANN+HUMMEL GmbH

Das Gesundheitsprogramm FeelGood (ehemals Yolo) wurde 2014 mit dem Human Resources Excellence Award in der Kategorie BGM Konzerne ausgezeichnet. Es sich dabei um eine Fort- und Weiterbildungsreihe für Auszubildende der Ausbildungsjahre 1-3 mit dem Ziel, Gesundheitskompetenzen in den Bereichen Bewegungsförderung, Ernährung, Stressbewältigung und Konfliktmanagement zu erwerben und nachhaltig umzusetzen.

### **Gesundheitskompetenz.**

Der Bereich Gesundheitskompetenz umfasst folgende Inhalte:

- Entwicklung eines einheitlichen Begriffsverständnisses
- Zusammenhang zwischen Gesundheit und Arbeit
- Zusammenhang zwischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Erkennen gesundheitsgefährdender und - fördender Aspekte des Alltags und der Arbeitswelt => Ergonomie im beruflichen Umfeld
- Steigerung der psychischen und kognitiven Leistungsfähigkeit durch gesundheitsförderndes Verhalten

### **Moderne Rückenschule im Rahmen der Bewegungsförderung.**

- Gefühlsentwicklung für die Haltung des Wirbelsäule
- Bedeutung der Wirbelsäule für die Gesundheit
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen und Verhaltensweisen (Verhaltensprävention) am Arbeitsplatz in Form praktischer Selbsterfahrung

### **Besondere Bedeutung kommt dabei folgenden Faktoren zu.**

1. Stress
2. Bewegung
3. Konflikt
4. Ernährung

### **1. Stressmanagement**

Was Menschen heutzutage als „Stress“ bezeichnen, ist das subjektive Gefühl, nicht mehr allem Anforderungen gewachsen zu sein. Körper und Seele schlagen Alarm, wenn wir uns zu hohen und zu vielen, oft gleichzeitigen Anforderungen im Job oder im Privatleben gegenüber sehen, wir im Straßenverkehr im Stau stecken, uns finanzielle, berufliche oder persönliche Probleme belasten. Auch die Flut an Informationen und Reizen, denen wir ausgesetzt sind, verursacht Stress. Unter Jugendlichen grassieren mittlerweile Krankheitsbilder wie Handy-Daumen oder Smartphone-Nacken - mit allen damit einhergehenden Auswirkungen bis zur konstanten Ablenkung von Alltagsgeschehen. Und die Möglichkeit, über körperliche Aktivitäten den Stresspegel zu senken, gönnen sich auch immer weniger, insbesondere junge Menschen.

#### **Methodischer Ansatz**

- Einheitliches Begriffsverständnis
- Bedeutung der individuellen Bewertung
- Analyse eigener Stresssituationen
- Stress im Zusammenhand mit Prüfungssituationen
- Bewältigung statt Vermeidung
- Strategien zum Zeitmanagement
- Bewegung kontra Stress
- Konfliktmanagement zur Stressbewältigung

## 2. Bewegungsförderung

Nicht nur der Bewegungsmangel ist ein Thema, mit dem sich viele Wissenschaftler und Organisation künftig zu beschäftigen haben. Oftmals sind es die „falschen“ Bewegungen - begleitet von Mythen und vielfältigem Einfluss, ohne kritisch zu reflektieren, welche Bewegungsformen denn nun für das Individuum die „Richtigen“ sind.

### Methodischer Ansatz

- Aufbau und Bedeutung des Herz-Kreislauf-Systems für die Gesundheit
- Möglichkeiten zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Der „innere Schweinehund“
- Bewegung als Mittel zur Stressbewältigung
- Bewegung im Rahmen des Zeitmanagements
- Bewegung am Arbeitsplatz - Gymnastik für Zwischendurch
- Bewegung ohne Geräte - Training an Stuhl und Schreibtisch
- Physiologische Bedeutung von Wiederholungszahlen

## 3. Konfliktmanagement

Seit Menschengedenken gibt es Konflikte. Vom gewaltfreien Miteinander bis zum kriegerischen Gegeneinander. Immer wieder kann es zu schwierigen Gesprächssituationen kommen, die Sie besonders fordern. Sie selbst bringen freundlich und sachlich Ihr Anliegen vor. Doch Ihr Gesprächspartner blockt ab, reagiert polemisch, kann oder will nicht aktiv an der Lösung mitwirken. Viele Menschen fühlen sich dann machtlos. Sind verärgert. Fallen selbst in ähnliche Verhaltensmuster. Gerade in Konfliktsituationen können sich dadurch die Fronten verhärten, verlagern oder eskalieren.

### Methodischer Ansatz

- Konflikte in der Ausbildung
- Entstehung von Konflikten
- Befähigung zum Geben konstruktiver Kritik
- Konflikte als Stressauslöser und Maßnahmen, Vorgaben zur Lösung
- Vermitteln von Werten, Bedürfnissen und Gefühlen sowie Vorgehensweisen
- Von der Konfliktbewältigung bis zur Notwendigkeit der Konfliktvermeidung
- Bewegung als eine Möglichkeit, Konflikte zu verarbeiten und zu bewältigen

## 4. Ernährungsmanagement

Gerade Jugendliche tendieren auf Grund mangelnden Zeitmanagements zur schnellen Mahlzeit zwischendurch. Je nach Herkunft und familiären Verhältnissen wird der Ernährung nicht der Raum gegeben, den sie eigentlich verdient. Viele Mythen ranken sich um das Thema Ernährung. Von der Bedeutung des Vollkorns über die vermeintliche gesunde Portion Milch in einer bekannten Schmitte bis zum Salatblatt im Burger werden alle möglichen Klischees bedient.

### Methodischer Ansatz

- Die moderne Ernährungspyramide
- Makro- und Mikronährstoffe
- Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch
- Gesunde, wertvolle Fette und Fette, die der Mensch nicht braucht
- Die Bedeutung eines gesunden Frühstücks
- Leistungssteigerung durch gesunde Nahrung

- Der zeitliche Umfang der Maßnahme beträgt ca. 1,5 Tage pro Ausbildungsjahr.
- Im dritten Ausbildungsjahr erfolgt die Umsetzung eines Gesundheitsprojektes in Eigenverantwortlichkeit der Auszubildenden.
- Die Gruppengröße der Auszubildenden sollte 10 nicht überschreiten (größere Gruppen sind bei entsprechend gestalteten Räumen nach Absprache möglich).
- Alle Maßnahmen des Projektes FEELGOOD - Betriebliche Gesundheitsförderung für Auszubildende erfüllt die Kriterien der §§ 20 sowie 20a SGB V und sind steuerlich gem. § 3 Nr. 34 EStG förderungswürdig.
- Es gelten die Preise der Preisübersicht für Kooperationspartner mit Stand 2016.
- Gerne beraten wir Sie bei der Gestaltung der Maßnahme und unterstützen Sie bei der Projektierung innerhalb Ihres Hauses.

Beilstein, 25.07.2016

