

Am Puls der betrieblichen Gesundheit. Angebote 2018.



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

Zufriedene und resiliente Mitarbeitende bilden die Grundlage für den Erfolg.

Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind der Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen. Denn Identifikation mit dem Arbeitgeber und das Erkennen der Sinnhaftigkeit der Aufgaben sind essentiell für eine nachhaltig hohe Arbeitszufriedenheit.

Auf der Basis einer wertschätzenden Grundhaltung sollen Führungskräfte fordern und fördern in Einklang bringen. Um in Zeiten von hohem Arbeitsdruck leistungs- und widerstandsfähig zu bleiben, ist es wichtig, die Ressourcen der Mitarbeitenden gezielt zu stärken. Hier liegt Potential, welches im hektischen Berufsalltag den Unterschied ausmachen kann.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, Ressourcen zu stärken oder Belastungen systematisch zu reduzieren. Hierfür haben wir 12 Angebote zusammengestellt – umsetzbar für Unternehmen jeder Grösse. Zögern Sie nicht, uns auch für eine persönliche Beratung zu kontaktieren.



Vera Bregger
Leiterin vivit

Möchten Sie mehr Ideen?

Lassen Sie sich von unserem
Ideengenerator inspirieren.
www.vivit.ch/ideas

Inhaltsverzeichnis

Gesunde Führung	4
Beratung Absenzenmanagement	5
Gesunder Schlaf	6
Stress erfolgreich bewältigen	7
Resilienz	8
Brainfitness	9
Ergonomisches Heben und Tragen	10
Fitness-Checks	11
Beratung und Begleitung im BGM	12
Friendly Work Space Job-Stress-Analysis	13
Gesunde Verpflegung im Betrieb	14
Ernährungsmythen	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	<ul style="list-style-type: none">• 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
Zielgruppen	Führungskräfte
Anzahl Teilnehmende	max. 14
Methoden	Workshop vor Ort
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 1560/Workshop (½ Tag) ab CHF 2310/Workshop (1 Tag) <small>Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. In Abhängigkeit von Inhalt und Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.</small>

Beratung Absenzenmanagement.



Fehlzeiten sind belastend für Mitarbeitende, Teams, Führungskräfte und Unternehmen. Darum lohnt es sich, in die Gesundheit und in ein nachhaltiges Absenzenmanagement 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. Gerne beraten und begleiten wir Sie dabei.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• 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
Anzahl Teilnehmende	max. 3
Methoden	Beratung vor Ort
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 225 pro Stunde <small>Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.</small>

Gesunder Schlaf.



Schlaf ist Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung, das hat wohl jeder schon am eigenen Leib erfahren. Doch gerade unter Stress ist der Schlaf häufig gestört. Besonders Schichtarbeitende sind zusätzlich mit den Herausforderungen eines unregelmässigen Rhythmus, welcher die Schlafqualität beeinflussen kann, konfrontiert.

In diesem Seminar werden den Teilnehmenden Hintergrundinformationen zu Schlaf, Ursachen von Schlafproblemen sowie Methoden um wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden, vermittelt.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Hintergrundinformationen zum Thema Schlaf• Ursachen von Schlafstörungen• Informationen und Techniken für eine bessere Schlafqualität (u.a. Entspannungstechniken)• Bei Bedarf wird auf die verschiedenen Herausforderungen der Schichtarbeit eingegangen
Zielgruppe	Mitarbeitende mit oder ohne Schichtarbeit
Anzahl Teilnehmende	14
Methode	Seminar
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 880/Workshop (1,5 Std.) ab CHF 1560/Seminar (2,5 Std.)

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 eine Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen zu finden. Wir zeigen auf, wie das gelingen kann.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Was ist Stress?• Stressentstehung und Stressoren• Stressreaktion, Stressfolgen und Bewältigung• Verschiedene Stressbewältigungsstrategien; Belastungen reduzieren und Ressourcen aufbauen
Zielgruppen	Mitarbeitende Führungskräfte HR-Verantwortliche
Anzahl Teilnehmende	Referat: unbegrenzt Seminar: max. 14
Methoden	Referat, Seminar vor Ort
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 880/Referat (ca. 1–2 Std.) ab CHF 1560/Seminar (½ Tag) ab CHF 2310/Seminar (1 Tag) ab CHF 3320/Seminar (1 ½ Tage, aufeinanderfolgend) ab CHF 4290/Seminar (2 Tage, aufeinanderfolgend) Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.

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. Lernen Sie mit uns.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Was ist Resilienz?• Kernkompetenzen widerstandsfähiger Menschen• Identifikation der eigenen Stehauf-Qualitäten• Übungen zur Steigerung der Widerstandsfähigkeit im Alltag
Zielgruppen	Mitarbeitende Führungskräfte HR-Verantwortliche
Anzahl Teilnehmende	Referat: unbegrenzt Seminar: max. 14
Methoden	Referat, Seminar vor Ort
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 880/Referat (ca. 1–2 Std.) ab CHF 1560/Seminar (½ Tag) ab CHF 2310/Seminar (1 Tag)

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.

Brainfitness.



In diesem praktischen Workshop lernen die Teilnehmenden, wie die geistige Fitness mit Bewegungsübungen trainiert werden kann. Denn genauso wie der Körper trainiert und leistungsfähiger gemacht werden kann, kann die geistige Leistungsfähigkeit mit Koordinationsübungen verbessert werden. Zusätzlich können die erlernten Bewegungspausen die Konzentrationsfähigkeit bei kopflastigen Arbeiten erhöhen. Die Erfolge sind sofort spürbar.

Dieser abwechslungsreiche Workshop unterstützt Sie dabei, Ihre kognitive Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Trainieren Sie mit uns.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Inputs zu Bewegungskurzpausen, Konzentration und Hirnphysiologie• Praktisches Durchführen von Brainfitnessübungen
Zielgruppen	Mitarbeitende Führungskräfte
Anzahl Teilnehmende	max. 14
Methoden	Workshop vor Ort
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 880/Workshop (1–2 Std.) <small>Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.</small>

Ergonomisches Heben und Tragen.



Wer oft schwerere 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 können Wirbelsäulenschäden, Muskel-, Bänder- und Sehnenverletzungen oder auch Knochenbrüche vorgebeugt werden.

In dieser interaktiven Schulung lernen die Teilnehmenden, weshalb es für die Gesundheit unbedingbar 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	<ul style="list-style-type: none">• Anatomische und physiologische Grundlagen zum 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
Anzahl Teilnehmende	max. 14
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 880/Workshop (1–2 Std.) <small>Der Preis bezieht sich alleine auf die Umsetzung des Workshops. Eine vorgängige Besichtigung der Arbeitsplätze und -tätigkeiten wird zusätzlich berechnet. Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.</small>

Fitness-Checks.



Wissen Sie, wie es um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit steht? Neben dem Trainingszustand bestimmen auch Alter, Geschlecht und genetische Gegebenheiten die individuelle Fitness. Eine Selbsteinschätzung der persönlichen Leistungsfähigkeit ist deshalb schwierig. Genau hier bringt dieses Angebot die Teilnehmenden weiter.

Im Anschluss an die Fitness-Checks erhalten die Mitarbeitenden individuelle Empfehlungen, wie sie sich in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern und dadurch ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit erhöhen können.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Messungen von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht• Besprechung der Resultate• Tipps zur persönlichen Trainingsgestaltung und Integration von Bewegung im Alltag
Zielgruppe	Mitarbeitende
Anzahl Teilnehmende	8 Mitarbeitende pro ½Tag (jeweils 25 Minuten)
Methode	Workshop
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 1560 (½Tag /bis 8 Mitarbeitende) ab CHF 2310 (1 Tag/bis 16 Mitarbeitende)

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.

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.

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

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• 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
Anzahl Teilnehmende	Workshop: max. 12 Beratung: max. 3
Methoden	Workshop, Beratung vor Ort
Sprachen	Deutsch, Französisch
Kosten	ab CHF 225 pro Stunde <small>Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.</small>
Hinweis	vivit ist Partner von Gesundheitsförderung Schweiz 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 <ul style="list-style-type: none">• 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
Anzahl Teilnehmende	Beratung: max. 3 Mitarbeitendenbefragung: mind. 10
Methoden	Beratung, Mitarbeitendenbefragung
Sprachen	Deutsch, Französisch Fragebogen: mehrsprachig vorhanden
Kosten	ab CHF 225 pro Stunde Fragebogen: Basisversion CHF 5.80/Mitarbeitender Spezialauswertung CHF 300/variabel

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.

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. Es ist einfacher als Sie denken.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• 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
Anzahl Teilnehmende	max. 4
Methoden	Audit, Analyse, Kurzbericht vor Ort
Sprachen	Deutsch
Kosten	ab CHF 4290 (abhängig von vorhandenen Systemen und Organisationsstruktur) <small>Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.</small>

Ernährungsmythen.



Kennen Sie die verkannten Vorzüge von Tiefkühlgemüse? Und auch diejenigen von Himalaya-salz, Fruchtzucker oder von glutenfreien Speisen? Welche Ernährungsmythen haben wirklich etwas an sich und können erklärt werden? Das Referat deckt Mythen rund um das Thema Ernährung auf. Zudem werden verschiedene Anregungen und Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung vermittelt.

Ernährungsweisheiten gibt es viele. Ein grosser Teil davon ist aus wissenschaftlicher Sicht nicht haltbar – wie beispielsweise diejenige, dass Kaffee dem Körper Wasser entzieht.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Gängige Ernährungsmythen• Missverständnisse aufdecken und Erklärungen geben• Anregungen für ein ausgewogenes Essverhalten
Zielgruppen	Mitarbeitende Betriebsleitung Personalverpflegung Küchenverantwortliche
Anzahl Teilnehmende	Teilnehmerzahl unbegrenzt
Methode	Referat
Sprachen	Deutsch, Französisch, Italienisch
Kosten	ab CHF 880 <small>Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen.</small>

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen und Offerten zur Verfügung. 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

Weitere Angebote und Informationen
sehen Sie unter:
www.vivit.ch