



Betriebliches Gesundheitsmanagement

„So fühlt sich gesundes Arbeiten an!“

Sanitätshaus sittler

orthopädietechnik-zentrum sauerland

für mehr Bewegungsfreiheit

Entfalten und fördern Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!

Diese Punkte sollen in Ihrem Unternehmen kein Thema sein:



Stress



psychisches Leiden



Gewichtsprobleme



Schmerzen



Krankheiten



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Um Produktivitätsverluste und Kosten unter Kontrolle zu haben, wird das Betriebliche Gesundheitsmanagement immer wichtiger. Stress, psychische Leiden und das steigende Durchschnittsalter der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhöhen das Krankheitsrisiko.

Die notwendige Entlastung und eine wirksame Prävention gegen Fehlzeiten ist die externe Mitarbeiterberatung.

Das Sanitätshaus Sittler bietet sportmedizinisch und wissenschaftlich qualitativ hochwertige Aktionsmodule und Programme rund um das Thema Bewegung und Gesundheit an. Als Kooperationsinstitut ist es Sittler möglich, die wichtigsten Säulen der Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Psyche effizient und auf kurzem Weg zu verbinden.



- **Wir testen und werten aus:** Work Ability Index (WAI), Herz-Raten-Variabilität, Ergonomie am Arbeitsplatz
- **Wir bewegen Ihre Mitarbeiter:** Outdoor-Training, klassische Präventionskurse, Corporate Challenge, Rückentraining, Fit im Büro, Gewichtsmanagement
- **Wir sensibilisieren Ihre Mitarbeiter:** Stress-Diagnostik, Entspannungstraining, Stress-Schnelltest, Vorträge zur Ernährung
- **Wir beraten Ihr Unternehmen:** Bei uns sind Sie ganzheitlich richtig! Die individuelle Lösung für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter ist unsere Stärke. Vom klassischen Präventionskurs über Coaching bis hin zum teambildenden Höhen-Incentiv erstellen wir für Sie ein optimales Programm.



Christina Brixner
Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin
Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement

Unsere Vorgehensweise



Selbstverständlich lassen wir Sie damit nicht alleine. Das Sanitätshaus Sittler steht für Kompetenz, persönliche Beratung und Begleitung.



1. Beratung

Wir beraten Sie rund um das Thema BGM. Egal, ob Sie jetzt damit starten oder schon länger in dem Bereich aktiv sind. Wir informieren und begleiten ganzheitlich von der Konzepterstellung über die Durchführung bis zur Evaluation. Für einen größtmöglichen Nutzen ist eine ganzheitliche Vorgehensweise unabdingbar.

2. Analyse und Befragung

Nach dem „Beschnuppern“ gehört die Erstellung einer Situationsanalyse (Bedarfs- und Bestandsanalyse) zu der Konzeptgrundlage. Diese notwendigen Eckdaten gehen Hand in Hand mit der Arbeitsanalyse, bei der wir die Organisationsabläufe, die Ergonomie am Arbeitsplatz und die Arbeitsbedingungen in Ihrem Unternehmen betrachten. Eingebunden werden Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch das bewährte Instrument der Mitarbeiterbefragung, dabei sind uns die Themen Zufriedenheit, Motivation, Work Ability Index sowie die psychische und physische Gesundheit wichtig.

3. Optimierung / Anpassung

Es folgen die Anpassung und Optimierung der Organisationsstrukturen / -prozesse hinsichtlich gesundheitsförderlicher Aspekte.

4. Schulungen und Workshops

Unsere Workshops sind ganz individuell angepasst. Die Führungskräfte werden zum Thema „Gesundes Führen“ geschult. Es gibt etablierte und selbst mitgestaltete Arbeitsgruppen zum Thema BGM, aber auch Vorträge, Mitarbeiterschulung und interaktive Workshops zu gesundheitsrelevanten Themen wie z.B. Rückengesundheit, Gewichtsmanagement und Ernährung, Stress- und Konfliktmanagement, Entspannung oder einem aktiven Lebensstil.

5. Aktionen und Veranstaltungen

Dazu gehören die Planung, Durchführung und Evaluation von Veranstaltungen (z.B. Aktionstage und Workshops zu gesundheitsbezogenen Themen, Ausflüge, Teambuildingmaßnahmen...), aber auch individuelle Aktionstage zum Thema Fahrradergonomie, Sättel und Vermessung vor dem Radkauf (in Bezug auf Firmenbikeleasing), Rückenscans (Medimouse), Venenflussmessungen und Fußscans.

6. Kurse

Zu unseren weiteren Aufgaben gehört es, eine Betriebssportgruppe zu etablieren und Kursangebote (z.B. Laufkurse in Vorbereitung auf Firmenläufe, Funktional Training In- und Outdoor, präventives Gesundheitstraining, Reha-Sport, Pausensport, Bewegung sowie Mobilisierung und Entspannung am Arbeitsplatz, Ernährungsberatung, usw.) zu initialisieren und durchzuführen.

7. Teambuilding

Das Wichtigste ist ein gutes Team, deswegen organisieren und veranstalten wir inner- sowie außerbetriebliche Teambuildingmaßnahmen.



8. Ergonomisches Radfahren

Egal ob Analyse der Sitzposition durch die Vermessung auf dem Physiotherameter oder auf dem eigenen Bike, der Rad-Geometrie oder Satteldruckmessung, die Themenfelder sind so bedeutsam und vielseitig wie die Einflussgrößen der Rad-Ergonomie.

Mit Hilfe unserer Expertin Christina Brixner stellen wir die Zusammenhänge dar und lösen Ihre persönlichen Beschwerden, um Ihnen den optimalen Fahrspaß zu garantieren.

Weitere Informationen zu dem Thema „Ergonomisches Radfahren“ erhalten Sie unter: www.sittler.de/ergonomischesRadfahren



Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erkennen durch das Einführen eines effektiven Betrieblichen Gesundheitsmanagements die Relevanz und Anerkennung, die Sie Ihren Beschäftigten und dem Thema Erhalt und Förderung von Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit geben.

Gemeinsam verbessern wir Ihr Arbeitsklima und verringern die Fluktuation mithilfe von konkreten, gesundheitlich und wirtschaftlich sinnvollen Lösungen.

Für Fragen und Terminabstimmungen steht Ihnen unsere Mitarbeiterin Frau Christina Brixner gerne zur Verfügung:
c.brixner@sittler.de

Sanitätshaus sittler

orthopädietechnik-zentrum sauerland

Sittler Arnsberg
Neumarkt 7
59821 Arnsberg
Tel. 0 29 31 20 28
Fax 0 29 31 2 15 18

Öffnungszeiten:
Mo. / Di. / Do. 8.00 - 13.00 14.30 - 18.00
Mittwoch 8.00 - 13.00
Freitag 8.00 - 15.00
Samstag 9.00 - 12.00

info@sittler.de

sittler.de



[/sanitaetshaussittler](https://www.facebook.com/sanitaetshaussittler)