



MDCE

Bildung, Consulting, Coaching, Seminare

Betriebliches Gesundheits- Management

Jetzt die Gesundheit und Motivation Ihrer Mitarbeiter stärken!



Kurzinformation

Was ist das modulare Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)?

Unser modulares Betriebliches Gesundheitsmanagement fördert gezielt die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Die flexible, maßgeschneiderte Lösung passt sich den individuellen Bedürfnissen Ihres Unternehmens an.



Individuelle Module



Flexibilität



Praxisnahe Inhalte



Nachhaltige Ergebnisse

Inhaltsverzeichnis

Stark und erfolgreich durch Betriebliches Gesundheitsmanagement	3
Eine Investition in die Zukunft	4
Eine Definition	5
Gesetzliche Grundlagen	7
Förderung	8
Angebote vor Ort und bei unseren Partnern	9
Modulübersicht	11
Kontakt	

durch Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Gesundheit und das Wohlbefinden jedes Menschen bilden die Grundlage für eine erfolgreiche und erfüllte Zukunft. Es ist das Anliegen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), ein Arbeitsumfeld zu schaffen, das nicht nur die Leistungsfähigkeit steigert, sondern auch die Lebensqualität aller Beteiligten nachhaltig verbessert.

In Unternehmen, Behörden, Instituten und Organisationen aller Art eröffnen sich durch BGM vielfältige Möglichkeiten. Es bietet die Chance, über gesetzliche Anforderungen hinauszugehen und ein positives Miteinander zu fördern. Ein wertschätzendes Betriebsklima und eine gesundheitsförderliche Führung tragen dazu bei, dass Mitarbeiter*innen sich unterstützt und motiviert fühlen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein solches Umfeld die Gesundheit und Zufriedenheit der Beschäftigten erheblich steigert.

Diese Broschüre zeigt auf, wie BGM erfolgreich eingeführt und dauerhaft im Arbeitsalltag verankert werden kann. Es werden inspirierende Beispiele präsentiert und praxisnahe Anregungen gegeben, um das Wohlbefinden in Unternehmen, Behörden und Instituten zu fördern. Es wird dargestellt, wie durch gezielte Maßnahmen Stress reduziert, die Motivation gesteigert und die allgemeine Zufriedenheit erhöht werden können.

Gemeinsam kann der Weg zu einer gesünderen und erfolgreicherem Arbeitswelt beschritten werden. Jede kleine Veränderung kann Großes bewirken, und durch kollektives Engagement kann eine positive Entwicklung angestoßen werden, die allen zugutekommt.

Es wird herzlich eingeladen, diese Broschüre als wertvolle Ressource zu nutzen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen zu fördern und damit auch den Erfolg der eigenen Organisation zu stärken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Herzliche Grüße



Investitionen in die Gesundheit sind Investitionen in nachhaltigen Erfolg.

Die moderne Arbeitswelt steht vor vielfältigen Herausforderungen. Technologischer Fortschritt, demografischer Wandel und steigende Anforderungen prägen den Unternehmensalltag. Qualifizierte Fachkräfte sind gefragt, und die Geschwindigkeit, mit der Fachwissen aktualisiert werden muss, nimmt zu. Gleichzeitig steigen die Anforderungen an Flexibilität, und psychische Belastungen nehmen zu.

Aktuelle wissenschaftliche Studien aus den Jahren 2022 und 2023 unterstreichen die Bedeutung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Sie belegen, dass Investitionen in BGM zu einer signifikanten Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter*innen führen. Organisationen, die BGM erfolgreich implementieren, verzeichnen eine Reduktion von Fehlzeiten, eine Steigerung der Produktivität und eine Verbesserung des Betriebsklimas.

Vorteile für Ihre Organisation:

- ▶ Erhalt der Arbeitsfähigkeit: Präventive Maßnahmen fördern die physische und psychische Gesundheit der Belegschaft.
- ▶ Steigerung der Produktivität: Gesunde und motivierte Mitarbeiter*innen tragen maßgeblich zum Erfolg bei.
- ▶ Attraktivität als Arbeitgeber: Ein umfassendes Gesundheitsmanagement erhöht die Arbeitgeberattraktivität und hilft, qualifizierte Fachkräfte zu gewinnen und zu binden.
- ▶ Wirtschaftlicher Nutzen: Investitionen in BGM amortisieren sich durch reduzierte Krankheitskosten und erhöhte Leistungsbereitschaft.

Gesundheitsförderung muss nicht mit hohen Kosten verbunden sein. Maßnahmen wie ergonomische Arbeitsplatzgestaltung oder Schulungen zur Stressbewältigung lassen sich mit überschaubarem Aufwand realisieren. Zudem unterstützen Krankenkassen und Versicherungsträger Unternehmen finanziell und beratend bei der Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen.

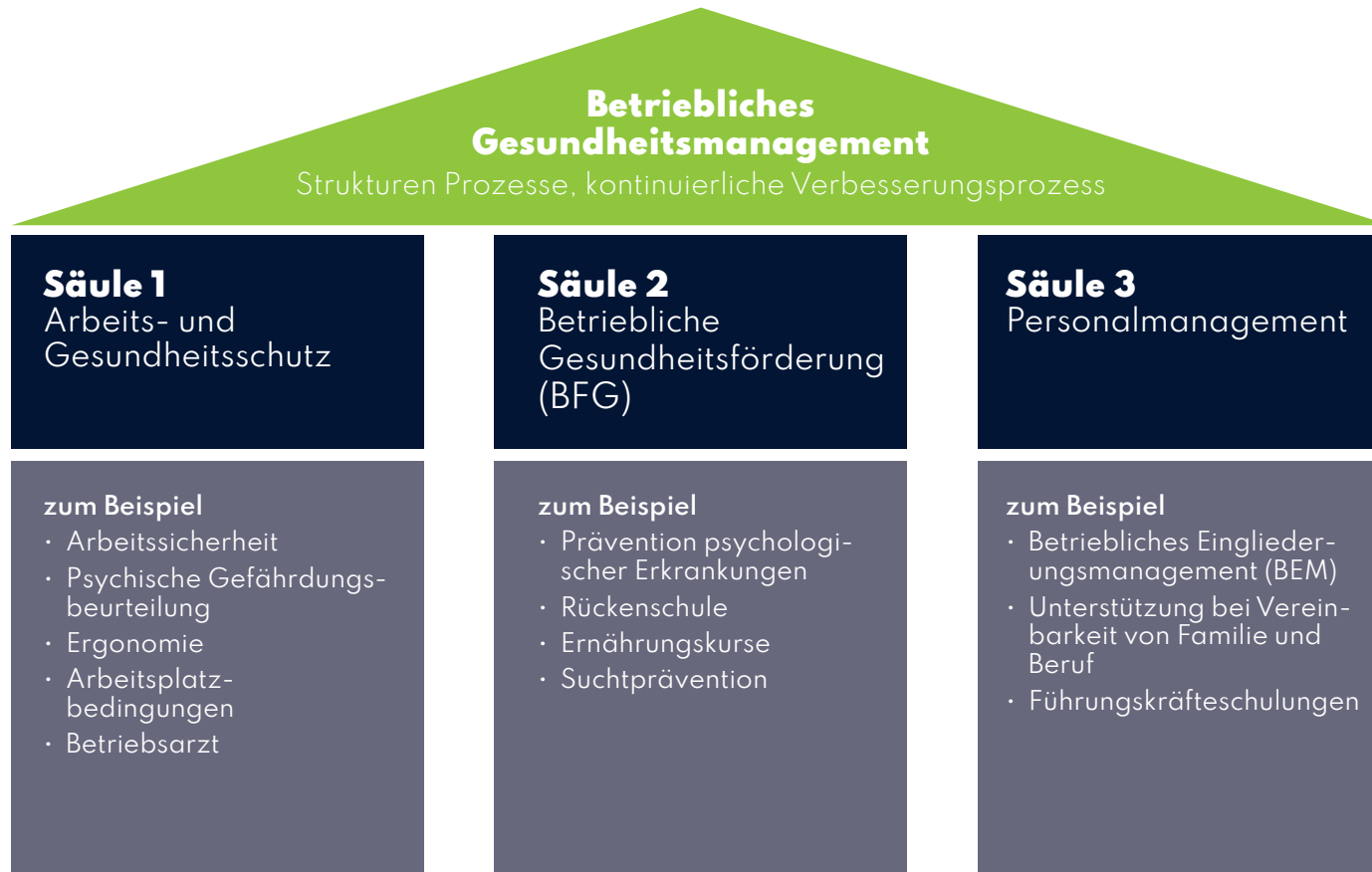
Angesichts der aktuellen Entwicklungen ist die Implementierung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements eine strategische Investition in die Zukunft Ihrer Organisation. Sie trägt dazu bei, die Herausforderungen des modernen Arbeitslebens erfolgreich zu meistern und langfristig wettbewerbsfähig zu bleiben.



Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) zielt darauf ab, Arbeit, Organisation und Verhalten am Arbeitsplatz gesundheitsgerecht und leistungsfördernd zu gestalten. Es umfasst alle Aktivitäten, die dazu beitragen, Erkrankungen vorzubeugen und die Gesundheit der Beschäftigten nicht nur zu erhalten, sondern langfristig zu verbessern.

Viele Organisationen haben bereits Maßnahmen implementiert, die dem BGM zugeordnet werden können—beispielsweise Arbeitsschutzprogramme, gesunde Snacks im Pausenbereich oder Kooperationen mit Fitnessstudios. Oftmals handelt es sich jedoch um Einzelaktivitäten, die nicht systematisch im Betriebsalltag verankert sind. Aktuelle Studien, darunter eine Untersuchung der Universität St. Gallen, zeigen, dass ein ganzheitliches BGM deutlich effektiver ist als isolierte Maßnahmen.

Das BGM basiert auf drei zentralen Säulen:



Das „BGM-Haus“:
Quelle: eigene Darstellung;
verändert nach Rimbach2013

Säule 1 – Arbeits- und Gesundheitsschutz

Der Arbeits- und Gesundheitsschutz verpflichtet Arbeitgeber*innen, Maßnahmen zur Verhütung von Arbeitsunfällen und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren zu ergreifen. Verantwortlich ist die Unternehmensleitung, die diese Pflichten an fachkundige Personen wie geschulte Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit (FASI) oder Betriebsärzt*innen delegieren kann. Diese Expert*innen beraten und unterstützen das Unternehmen unabhängig und stehen in direktem Kontakt zur Geschäftsführung.

Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten sind verpflichtet, eine*n ehrenamtliche*n Sicherheitsbeauftragte*n zu bestellen, der*die bei Fragen der Arbeitssicherheit unterstützt und Mitglied im Arbeitsschutzausschuss (ASA) ist. Betriebsärzt*innen sind für die arbeitsmedizinische Betreuung aller Mitarbeiter*innen zuständig und beraten in Gesundheitsfragen.

Säule 2 – Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Die Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst alle Maßnahmen von Arbeitgeber*innen und Beschäftigten zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz. Sie geht über den gesetzlichen Arbeitsschutz hinaus und fördert aktiv die physische und psychische Gesundheit der Belegschaft.

Säule 3 – Personalmanagement

Gesundheit im Unternehmen ist eng mit guter Führung verknüpft. Dem Personalmanagement kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Die gesundheitsförderliche Weiterbildung von Führungskräften ist ein wichtiger Faktor für Motivation, Leistungsbereitschaft und Wohlbefinden der Mitarbeitenden.

Ein wesentlicher Bestandteil ist das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM), das gesetzlich vorgeschrieben ist (Sozialgesetzbuch IX, §167 Abs. 2). Es unterstützt Beschäftigte nach längerer Krankheit bei der Rückkehr ins Arbeitsleben und zielt darauf ab, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Arbeitgeber*innen haben eine besondere Fürsorgepflicht gegenüber kranken und (schwer-)behinderten Menschen und sollen deren Fähigkeiten optimal einsetzen und fördern (Sozialgesetzbuch IX, §164 Abs. 4 und 5).





Sozialgesetzbuch (SGB) V § 20b – Betriebliche Gesundheitsförderung

Dieser Paragraph verpflichtet die Krankenkassen zur Förderung von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden aktiv verbessern möchten, können finanzielle Unterstützung von den Krankenkassen erhalten. Hierbei wird die aktuelle Gesundheitssituation im Unternehmen analysiert, um gezielte Maßnahmen zu entwickeln, die das Wohlbefinden der Belegschaft steigern.



SGB IX § 167 – Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Dieser Paragraph unterstützt Unternehmen dabei, Mitarbeitende nach längerer Krankheit wieder erfolgreich in den Arbeitsprozess einzugliedern. Das Ziel ist es, Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen und Arbeitsplätze zu sichern. Hierbei werden nicht nur Beratungen angeboten, sondern auch finanzielle Anreize wie Prämien und Boni bereitgestellt.



SGB VII §§1 und 14 – Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren

Im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung regeln diese Paragraphen die Pflicht der Arbeitgeber*innen, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren präventiv zu vermeiden. Durch gezielte Maßnahmen können Sie die Sicherheit und Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden langfristig schützen und gleichzeitig die Produktivität im Betrieb steigern.



Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) § 5 – Gefährdungsbeurteilung

Das Arbeitsschutzgesetz fordert eine systematische Gefährdungsbeurteilung, um Risiken am Arbeitsplatz zu identifizieren und zu minimieren. Unternehmen sind verpflichtet, diese Beurteilung regelmäßig durchzuführen und entsprechende Schutzmaßnahmen umzusetzen. Ein gut strukturiertes BGM integriert diese Vorgaben und kann darüber hinausgehende Maßnahmen anbieten, um das Arbeitsumfeld noch sicherer zu gestalten.



Präventionsgesetz – Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention

Dieses Gesetz legt die Kriterien fest, nach denen Krankenkassen Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung erbringen. Es zielt darauf ab, präventive Maßnahmen im Betrieb zu fördern und so langfristig die Gesundheit der Mitarbeitenden zu sichern. Unternehmen, die ein BGM implementieren, können von diesen zusätzlichen Ressourcen profitieren und ihre Maßnahmen umfassender gestalten.





Kostenvorteil durch steuerfreie Zuschüsse

Ein herausragender finanzieller Vorteil des BGMs liegt in der Möglichkeit, steuer- und sozialabgabenfreie Zuschüsse für gesundheitsfördernde Maßnahmen zu gewähren. Gemäß § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG) können Sie Ihren Mitarbeitenden pro Jahr und Person bis zu 500 € steuerfrei für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zukommen lassen

Rechenbeispiel

Stellen Sie sich vor, Sie führen in Ihrem Unternehmen eine Rückenschule ein, die pro Mitarbeitendem jährlich 500 € kostet. Bei einer Belegschaft von 100 Mitarbeitenden investieren Sie insgesamt 50.000 €. Durch die Steuerbefreiung gemäß § 3 Nr. 34 EStG können Sie jedoch diese 50.000 € komplett von der Steuer absetzen, was bei einem durchschnittlichen Unternehmenssteuersatz von 30 % zu einer direkten Steuerersparnis von 15.000 € führt. Diese Einsparungen können Sie direkt in weitere Gesundheitsmaßnahmen investieren, was die Motivation und Produktivität Ihrer Mitarbeitenden weiter steigert.

Fazit

Die Kombination aus gesetzlichen Verpflichtungen und attraktiven finanziellen Vorteilen macht die Einführung eines BGMs nicht nur sinnvoll, sondern auch wirtschaftlich vorteilhaft. Nutzen Sie die bestehenden gesetzlichen Rahmenbedingungen und investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden – das zahlt sich doppelt aus: in einer gesünderen Belegschaft und in signifikanten Kostenvorteilen für Ihr Unternehmen.



Unser Resilienz-, Kompetenz- und Selbstwirksamkeitscoaching stärkt Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit und Erfolg – in Beruf und Leben.

Zur Qualitätssicherung sind wir ein zertifiziertes Unternehmen und Mitglied in folgenden Verbänden:



Ihre Gesundheitsförderung – Vielseitig, Flexibel und Individuell

Unser Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bietet Ihnen eine breite Palette an Möglichkeiten, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aktiv zu fördern. Dabei setzen wir auf eine enge Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnern aus den Bereichen Fitness, Ernährung und Gesundheitsförderung, um Ihnen die bestmöglichen Angebote zu bieten – sowohl direkt vor Ort als auch in externen Einrichtungen.

1. Partnerschaften für Ihre Gesundheit

In Kooperation mit renommierten Fitnessstudios, Showküchen und Lebensmittelunternehmen bieten wir Ihnen Zugang zu einem vielfältigen Angebot an Kursen und Workshops. Diese reichen von Fitnesskursen über Kochworkshops in professionellen Küchen bis hin zu speziellen Ernährungsseminaren. Unsere Partnerunternehmen stehen Ihnen in zahlreichen Städten zur Verfügung, sodass Sie flexibel und ortsunabhängig an unseren Programmen teilnehmen können.

- ▶ Fitnessstudios: Nutzen Sie unsere Kooperationen für vergünstigte Mitgliedschaften und spezielle Firmenkurse.
- ▶ Showküchen: Erleben Sie in interaktiven Kochkursen, wie gesunde Ernährung in den Alltag integriert werden kann.
- ▶ Lebensmittelunternehmen: Erfahren Sie in Workshops alles über gesunde Ernährung und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln.
- ▶ Nahrungszubereitung: Lernen Sie in praxisnahen Kursen, wie Sie Ihre Mahlzeiten gesund und effizient vorbereiten.
- ▶ Themenvielfalt: Von Stressbewältigung über Rückengesundheit bis zu Ernährungsberatung – wir decken alle relevanten Bereiche ab.
- ▶ Flexibilität: Wir richten uns nach Ihren Zeitplänen und integrieren die Schulungen nahtlos in den Arbeitsalltag.
- ▶ Individualität: Jede Schulung wird auf die spezifischen Anforderungen Ihrer Belegschaft zugeschnitten.



2. In-House Schulungen – Direkt bei Ihnen vor Ort

Neben unseren externen Angeboten bieten wir auch In-House Schulungen an, die direkt in Ihrem Unternehmen stattfinden. Diese Schulungen sind ideal, um Ihre Mitarbeiter*innen gezielt und ohne großen organisatorischen Aufwand weiterzubilden. Wir passen die Inhalte individuell an Ihre Bedürfnisse an und bringen alle notwendigen Materialien mit.



3. Eigene Räumlichkeiten – Diskret und Motivierend

Für Veranstaltungen, die besondere Diskretion und Ruhe erfordern, stehen Ihnen unsere eigenen Räume und Hallen zur Verfügung. Diese bieten nicht nur modernste Ausstattung, sondern auch die nötige Abgeschlossenheit, um konzentriert und ohne Ablenkungen zu arbeiten.

- ▶ Diskretion: Unsere Räumlichkeiten gewährleisten die nötige Privatsphäre für sensible Themen und persönliche Entwicklung.
- ▶ Motivation: Die inspirierende Atmosphäre unserer Räume fördert die Konzentration und das Engagement der Teilnehmer*innen.
- ▶ Vielfältige Nutzungsmöglichkeiten: Ob für Workshops, Seminare oder sportliche Aktivitäten – unsere Räume sind flexibel einsetzbar.

4. Externe Schulungen – An exklusiven Orten

Wir organisieren auch externe Schulungen an ausgewählten Locations, die für eine intensive und inspirierende Lernerfahrung sorgen. Diese Veranstaltungen ermöglichen den Teilnehmenden Austausch mit anderen zu profitieren.

- ▶ Exklusive Orte: Wählen Sie aus verschiedenen exklusiven Locations, die perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.
- ▶ Abwechslungsreiche Inhalte: Erleben Sie eine Kombination aus Theorie und Praxis in einem motivierenden Umfeld.
- ▶ Netzwerken: Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und von ihren Erfahrungen zu profitieren.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ▶ Vielfältige Angebote: Nutzen Sie unsere breite Palette an Gesundheitsprogrammen, sowohl intern als auch extern.
- ▶ Individuelle Anpassung: Wir passen unsere Angebote flexibel an Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Mitarbeiter*innen an.

Motivierende Umgebung: Ob in unseren eigenen Räumen oder externen Locations – wir schaffen die optimalen Bedingungen für Ihre Gesundheitsförderung.

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die wir Ihnen bieten, und machen Sie Gesundheit zu einem festen Bestandteil Ihres beruflichen Alltags. Mit unseren maßgeschneiderten Angeboten unterstützen wir Sie dabei, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter*innen zu fördern und gleichzeitig den Erfolg Ihrer Organisation zu sichern.



01. Modul Stressmanagement

Methoden zur Reduzierung und Bewältigung von Stress am Arbeitsplatz.

- Achtsamkeitstechniken, Atemübungen, Entspannungstechniken

Beispiel: Einführung in Achtsamkeitstechniken.

02. Modul Rückengesundheit

Prävention gegen Rückenprobleme durch richtige Haltung und Übungen.

- Haltungsschulung, Rücken stärkende Übungen, Bewegungsworkshops

Beispiel: Workshops zu rüchenschonenden Bewegungen und Übungen.

03. Modul Sport und Bewegung

Integration von Bewegung und sportlichen Aktivitäten in den Arbeitsalltag.

- Präventive Übungen, Krafttraining, Bewegte Pausen

Beispiel: Firmeninterne Fitnesskurse oder Laufgruppen.

04. Modul Ergonomie am Arbeitsplatz

Optimierung des Arbeitsplatzes.

- Anpassung von Büromöbeln, Bildschirmarbeitsplatz-Einstellungen, Arbeitsplatzanalyse

Beispiel: Beratung zur ergonomischen Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes.

05. Modul Ernährung am Arbeitsplatz

Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten während der Arbeitszeit.

- Gesunde Snacks, Ernährungsberatung
- Hydratation und Flüssigkeitszufuhr

Beispiel: Workshops zur Zubereitung gesunder Snacks.

06. Modul Meal-Prep Workshops

Praktische Kurse zur Vorbereitung von Mahlzeiten für eine gesunde Ernährung.

- Planung von Wochenmahlzeiten, Gesunde Rezeptideen, Zeitsparende Kochtechniken

Beispiel: Interaktive Kochsessions mit Fokus auf Meal-Prep.

07. Modul Psychohygiene und Selbstfürsorge

Förderung der mentalen Gesundheit und Selbstpflege.

- Stressbewältigungstechniken, Resilienztraining, Selbstreflexion

Beispiel: Programme zur Verbesserung der emotionalen Intelligenz und Resilienz.

08. Modul Work-Life-Balance

Strategien zur Balance zwischen beruflichen Anforderungen und privatem Leben.

- Zeitmanagement, Prioritätensetzung, Grenzsetzung

Beispiel: Seminare zur effektiven Gestaltung von Arbeits- und Freizeit.

09. Modul Digitale Gesundheit

Beschreibung: Gesunder Umgang mit digitalen Medien und Bildschirmarbeit.

- Digital Detox, Augenentspannungstechniken, Pausenmanagement

Beispiel: Workshops zu digitalen Entspannungstechniken.

10. Modul Deeskalation und gewaltfreie Kommunikation

Kommunikationstraining zur Konfliktvermeidung und -lösung am Arbeitsplatz.

- Konfliktmanagement, Gewaltfreie Kommunikationstechniken, Empathisches Zuhören

Beispiel: Schulungen zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Kontaktinformationen

MDCE Consulting & Education

Hauptstandort: Iserlohn

📍 Schwerter Straße 41 | 58642 Iserlohn

☎ 02374 9350681

✉ kontakt@mdce.de

🖱 mdce.de/bgm

Zweigstelle: Bochum

📍 Nordring 88 | 44787 Bochum

☎ 0177 2662699

✉ training@personaltrainer-bochum.de

🖱 personaltrainer-bochum.com/bgm

