

Von AWO-Beschäftigten
für AWO-Beschäftigte



TEAM „BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT“



Mareike Strunk
Gesundheitswissenschaftlerin
Leitung Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Katrin Ak
Bürokauffrau
Sachbearbeitung Betriebliches
Gesundheitsmanagement

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Mareike Strunk & Katrin Ak

rückenwind

Für die Beschäftigten
in der Sozialwirtschaft

Das Programm „rückenwind – Für die Beschäftigten in der Sozialwirtschaft“ wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert:



Kreisverband
Bielefeld e.V.

Kontakt

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Bielefeld e.V.

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Mercatorstraße 10
33602 Bielefeld

Fon 0521 5208940
Fax 0521 5208924

bgm@awo-bielefeld.de
www.awo-bielefeld.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Mareike Strunk, m.strunk@awo-bielefeld.de
Katrin Ak, k.ak@awo-bielefeld.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit
– gesundes Arbeiten in einer gesunden AWO

Stress lass nach!



Kreisverband
Bielefeld e.V.





WAS IST BGM?

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) geht der Frage nach „Was hält Menschen gesund?“ und stärkt gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen.

ZIELE: Gesundes Arbeiten in einer gesunden AWO

- | Positiver Umgang mit Arbeitsbelastungen
- | Körperliche und seelische Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit erhalten und stärken
- | Gegenseitiges Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl steigern

Ihre Beteiligung ist uns wichtig!

DAS ERWARTET SIE

Kostenlose, gesundheitsfördernde Maßnahmen während der Arbeitszeit. Themen der Workshops, Seminare und Vorträge könnten z.B. sein:

- | Zeitmanagement im Arbeitsalltag
- | Wege aus der Stressfalle: Erfolgreicher Umgang mit täglichen Belastungen
- | Auch mal abschalten können: Ruhepausen im Arbeitsalltag
- | Umgang mit schwierigen Situationen
- | Ausgleichen statt Ausbrennen: Burnout-Gefährdung erkennen und verhindern
- | Gesund Führen

Wir informieren Sie rechtzeitig über Termine und Orte!

UMSETZUNG

- 1. Phase: Diagnose**
Bestandsaufnahme Ihrer aktuellen Situation. Was belastet Sie? Was stresst Sie? Damit Sie zu Wort kommen, führen wir eine Mitarbeiterbefragung durch.
- 2. Phase: Entwicklung**
Planung der zukünftigen gesundheitsfördernden Interventionen.



- 3. Phase: Durchführung**
Umsetzung der gesundheitsförderlichen Interventionen.
- 4. Phase: Evaluation**
Überprüfung der Wirkung der gesundheitsförderlichen Interventionen.