

## Qualitätsfeld 2 Betriebliche Gesundheitsförderung

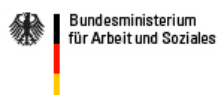
# Qualitätszirkel 1

Personal- und Qualitätsentwicklung in der pro multis gGmbH  
im Projekt „Lebensphasenorientiertes Qualitätsmanagement in Kindertageseinrichtungen“  
(LeQuaK)

**HGQM | Personal- und Organisationsberatung**  
**Barthstraße 11 | 33330 Gütersloh**  
**E-Mail: [info@hg-qm.de](mailto:info@hg-qm.de) | Fon: 05241-2189646 | Web: [www.hg-qm.de](http://www.hg-qm.de)**

1

Das Projekt LeQuaK wird gefördert durch:



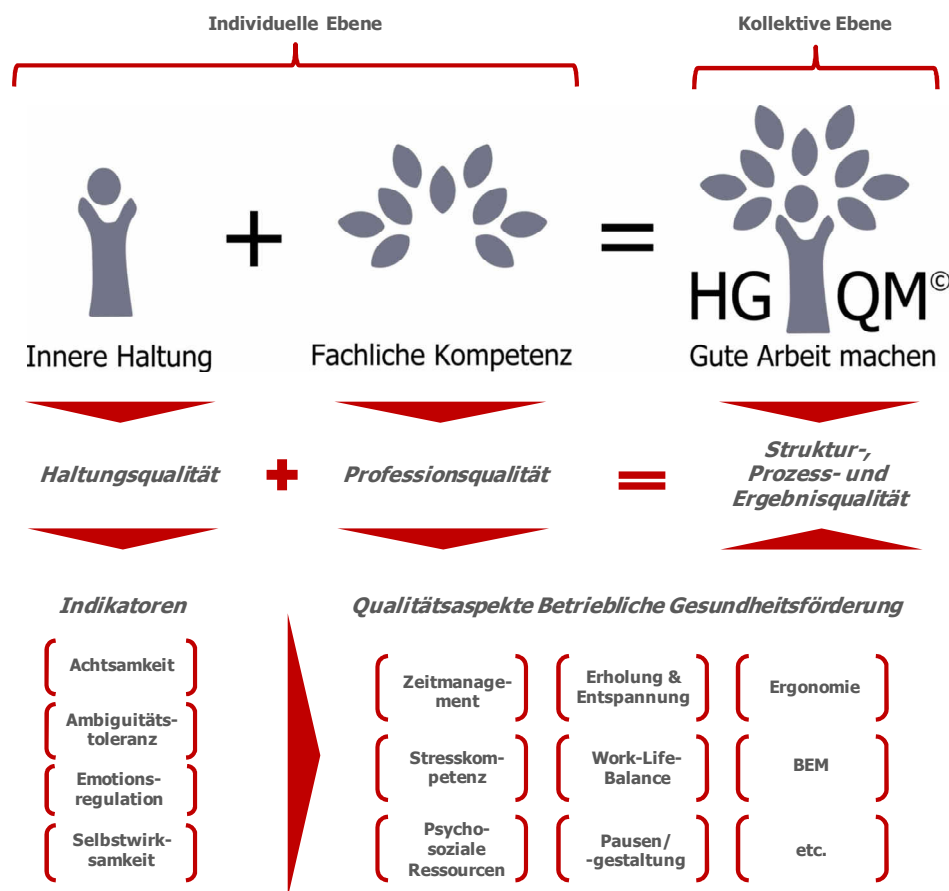
## Q2 – Qualitätszirkel 1

Zeit	Inhalt	Anmerkung, Material
20'	Was ist BGM?	Input (Flipchart)
30'	HGQM-Haltungsansatz im Qualitätsfeld Betriebliche Gesundheitsförderung	Input (Flipchart) Übung: Beispiel sammeln
40'	Stressoren-Analyse	Input (Flipchart) Übung (2er Gruppe), Ergebnisbesprechung im Plenum
10'	Happiness-Übung	1 ausgewählte Übung
Pause		
70'	Qualitätsfeldsystematik Q2	Input (Flipchart) Übung (2er-Gruppe) anhand eines konkreten Gesundheitsthemas/- zielsetzung, die für das eigene Team relevant erscheint Ergebnisbesprechung im Plenum
10'	Happiness-Übung	1 ausgewählte Übung
30'	Vorbesprechung Qualitätsteamsitzung	Q2 Qualitätsteamsitzung 1: Qualitätsfeldsystematik Q2 (Entwurf vorstellen und weiterentwickeln) - Arbeitsblatt <i>Dokumentation im Qualitätsordner, Weiterleitung an HGQM</i>

## Was ist BGM?

BGM ist eine Abkürzung für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Betriebliches Gesundheitsmanagement hat zum Ziel, die Belastungen der Belegschaft zu verringern und die persönlichen Ressourcen zu stärken. Durch gute Arbeitsbedingungen und die Stärkung der persönlichen Ressourcen am Arbeitsplatz wird auf der einen Seite die Gesundheit gefördert und auf der anderen Seite die Produktivität und Dienstleistungsqualität eines Unternehmens erhöht. Dadurch entsteht für Arbeitgeber und Arbeitnehmer eine „Win-Win-Situation“ und das Unternehmensimage als „Guter Arbeitgeber“ im Sinne von „Corporate Social Responsibility“ wird verbessert. (Treier 2013). Das BGM gewährleistet eine systematische Bearbeitung belastender Arbeitssituationen und bietet zugleich Raum und Zeit zur Bearbeitung dieser Situationen. Klassisches BGM verfolgt zumeist den Schwerpunkt der Verhältnisprävention (z.B. Ergonomie, Beleuchtung, Lärmschutz etc.) und/oder der Verhaltensprävention (z.B. Bewegung, Ernährung, Pausenregelung etc.). Psycho-soziale Prävention ist ein moderner Ansatz des BGM, der die Ebenen innere Haltung sowie Fähigkeiten und Verhalten miteinander kombiniert (z.B. psycho-soziale Ressourcen wie soziale Unterstützung durch Team und Vorgesetzte, Zeit- und Selbstmanagement, Erholung und Entspannung etc.).

## HGQM-Haltungsansatz im Qualitätsfeld Betriebliche Gesundheitsförderung



## Stresskompetenz – Was bedeutet das?

Wenn von Stresskompetenz die Rede ist kann an unterschiedlichen Ebenen angesetzt werden, um dies zu ermöglichen:

**Mentale Ebene:** Diese Ebene umfasst die Reflexion und ggf. bewusste Veränderung der inneren Einstellung mit Bezug auf das Thema des gesunden Arbeitens (hierzu zählen bspw. Sinnggebung, positive Selbstinstruktion)

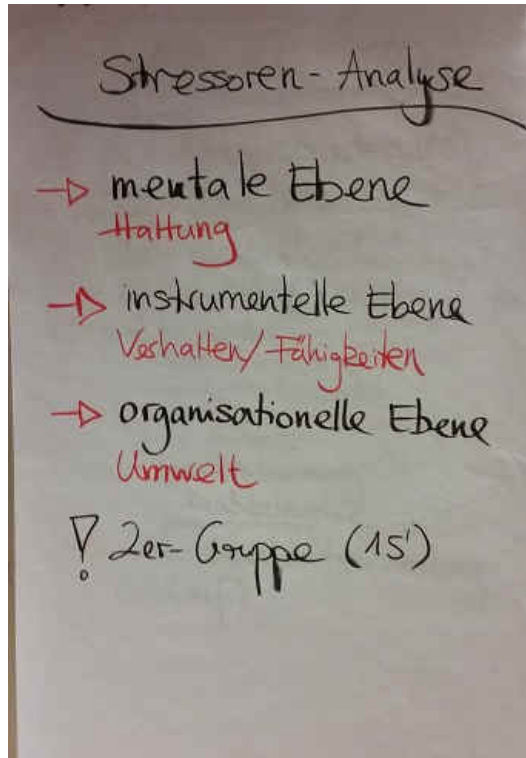
**Instrumentelle Ebene:** Diese Ebene umfasst die individuellen Fähigkeiten der Mitarbeiter/innen und das konkrete Verhalten (hierzu zählen bspw. Fortbildungen, Entspannungs- und Reflexionstechniken).

**Organisationelle Ebene:** Diese Ebene umfasst die Entwicklung/Veränderung von betrieblichen Strukturabläufen, die eine positive Entwicklung der instrumentellen und mentalen Ebene fördern (hierzu zählen bspw. Qualitätsmanagement, Organisation des betrieblichen Gesundheitsmanagements, Befragungen)

Der Schwerpunkt dieses Trainings setzt auf der mentalen und instrumentellen Ebene an – letztere Ebene wird insofern einbezogen, um Instrumente kennenzulernen und Fähigkeiten zu entwickeln, wie die mentale Ebene gestärkt werden kann. Dies bedeutet nicht, dass insbesondere im betrieblichen Gesundheitsmanagement die organisationelle Ebene keine Rolle spielt oder in diesem Training keinerlei Berücksichtigung erfährt.

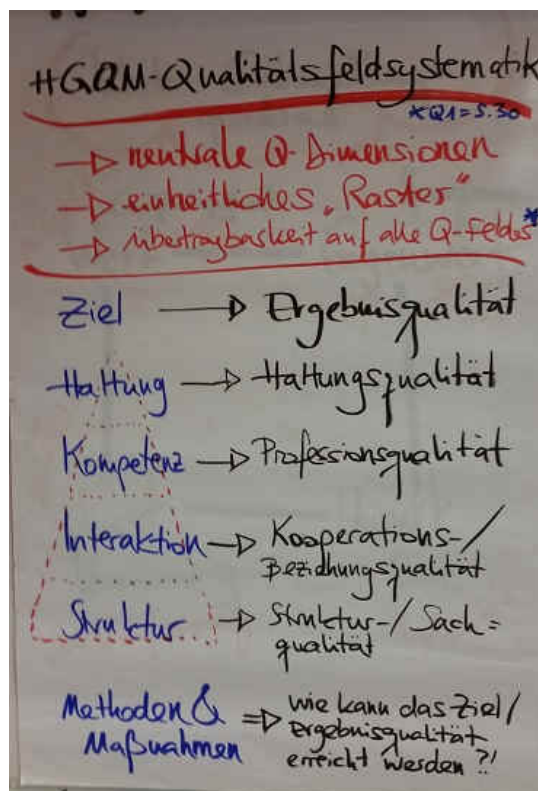
### Übung:

Bitte teilen Sie sich in Gruppen auf und reflektieren Sie, was stresst. Die Antworten müssen sich nicht zwangsläufig auf Sie selbst beziehen. Fassen Sie die gemachten Aussagen auf Moderationskarten zusammen und ordnen Sie sie den unterschiedlichen Ebenen zu.



**Qualitätsfeldsystematik: Die Basis für das Qualitätskonzept**

Flipchart:



Jedes Qualitätsfeld, das im Rahmen des HGQM bearbeitet wird, mündet im Idealfall in ein Qualitätskonzept. Basis für das Qualitätskonzept bildet die Qualitätsfeldsystematik, die in den Qualitätszirkeln erarbeitet und in den Qualitätsteamsitzungen diskutiert und besprochen werden.

Ein Core-Team übernimmt die Auswertung der Rückmeldung aus den Qualitätszirkeln (im Nachgang von Q2-Qualitätszirkel 2) und verfasst an Hand eines vorgegebenen Leitfadens das Qualitätskonzept.

### **Vorlage und Leitfragen zur Erstellung des Qualitätskonzepts**

Bitte sichten Sie die in den Qualitätsfeldsystematiken der unterschiedlichen Einrichtungen genannten Qualitätsindikatoren und Ausformulierungen im Arbeitsprozess. Beantworten Sie in dem Qualitätskonzept die entsprechenden Leitfragen der jeweiligen Qualitätsdimension.

#### **Qualitätsdimension: Ergebnisqualität**

Leitfragen:

Welche Ergebnisse sollen in dem Qualitätsfeld erzielt werden?

An welchen konkreten Merkmalen (Indikatoren/Gütekriterien) soll sich das Ergebnis messen lassen?

Woran kann festmachen, dass das Ziel erreicht wurde?

Was genau sollen die Einrichtungen erreichen?

#### **Qualitätsdimension: Haltungsqualität**

Leitfragen:

Warum beschäftigt sich die Organisation mit dem Thema?

Welche Werte werden aus den unterschiedlichen Einrichtungen häufiger genannt?

Welche Ambiguitäten sind zu berücksichtigen? Werte-Quadrate erstellen.

Welche Ausformulierungen/Praxisbeispiele fallen Ihnen besonders auf/sind besonders prägnant?

Was ist der fachpolitische Kontext aus dem sich das Qualitätsfeld herleitet?

#### **Qualitätsdimension: Professionsqualität**

Leitfragen:

Welche fachlichen Kompetenzen werden benötigt?

Welche persönlichen Kompetenzen sind notwendig?

Wie werden diese Kompetenzen erworben?

Wer hat dieses Fachwissen?

Wer muss über welche Kompetenzen zur Erfüllung des Ziels verfügen? Bitte berücksichtigen Sie die unterschiedlichen Ebenen Ihrer Organisation (Hierarchie) und die funktionalen Rollen der jeweiligen Mitarbeiter.

#### **Qualitätsdimension: Kooperations- und Beziehungsqualität**

Leitfragen:

Welche internen und externen Akteure sind in dem Qualitätsfeld miteinander zu vernetzen/in Kontakt zu bringen?

Was genau wird gemacht?

### **Qualitätsdimension: Struktur- und Sachqualität**

Leitfragen:

Welche sächlichen (materiellen) Ressourcen werden benötigt?

Wie können diese effizient beschafft werden?

Welche immateriellen Strukturen werden benötigt (z.B. Konzepte, Zeitplanung, Formulare)

Welche strukturellen Dinge müssen erfolgen, um die gesetzten Standards der anderen Qualitätsdimensionen umzusetzen?

### **Methoden und Maßnahmen:**

Wie ist die Zeitschiene zur Umsetzung/Implementation des Qualitätsefeldes?

Welche Maßnahmen sind geplant?

Wer übernimmt wann, was?

**Arbeitsblatt: HGQM-Qualitätsfeldsystematik Betriebliche Gesundheitsförderung**  
(Qualitätszirkel, Qualitätsteamtag und Qualitätsteamsitzung)

	HGQM- Qualitätsdimensi on	Qualitätsindikatoren	Ausformulierung in Bezug auf den Arbeitsprozess
<b>Ziel</b>	Ergebnisqualität		
<i>Qualitätsebene:</i>			
<b>Haltung</b> (Warum?)	Haltungsqualität		
<b>Kompetenz</b> (Wie?)	Professionsqualität		
<b>Interaktion</b> (Was?)	Kooperations- und Beziehungsqualität		
<b>Struktur</b> (Wo?)	Struktur- und Sachqualität		



<b>Methoden und Maßnahmen</b>			
---------------------------------------	--	--	--

## Happiness-Übungen für den Alltag

### 1. Wasser trinken

Wir bestehen zu 75% aus Wasser. Wasser stellt die Flüssigkeit zur Verfügung, die der Körper braucht, um elektrische Impulse im Körper zu leiten. Wasser gibt uns Energie, fördert die Konzentration, entgiftet und unterstützt die Verdauung. Je mehr Stress Sie haben, um so mehr Wasser sollten Sie trinken, damit der Stress nicht im Körper bleibt.

### 2. Energie einschalten – anwesend sein

Morgens zum Aufwachen eignet sich diese Übung besonders, aber auch am Tag, wenn Sie müde werden oder sich nicht mehr richtig konzentrieren können.

#### a. Rechts – links Balance

Mit Daumen und Zeigefinger / Mittelfinger massieren Sie die beiden kleinen Vertiefungen unterhalb ihrer Schlüsselbeine und neben Ihrem Brustbein (Niere 27). Die andere Hand legen Sie auf die Nabelgegend. Anschließend wechseln die Hände die Position.

#### b. Oben – unten Balance

Mit Daumen und Zeigefinger massieren Sie sanft gleichzeitig oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe. Die andere Hand liegt wieder auf dem Bauch. Anschließend die Hände wieder wechseln.

#### c. Vorne – hinten Balance

Eine Hand massiert sanft das Kreuz – und Steißbein und die andere liegt auf dem Bauch. Anschließend wieder wechseln.

### 3. Stirn / Hinterkopf halten – in Stresssituationen

Machen Sie diese Übung immer, wenn Sie etwas Unangenehmes erlebt haben und unter Stress kommen oder in Gefahr laufen in eines Ihrer alten Stressmuster zurückzufallen.

Sie legen eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf. Sie versuchen ruhig zu atmen und Ihren Atem immer ruhiger werden zu lassen. Sollte Sie das anstrengen, achten Sie einfach nur auf das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke, anstatt auf Ihren Atem – er wird von alleine ruhiger werden.

### 4. Augenpunkte massieren – leichter und entspannter lesen

Diese Übung entspannt Ihre Augen und lässt Sie das Gelesene besser verstehen. Massieren Sie die Augenpunkte - zwei Vertiefungen am Hinterkopf auf Höhe der Oberkanten der Ohren - Sie haben sie gefunden, wenn Sie in den Vertiefungen eine feine Bewegung spüren, wenn Sie die Augen bewegen. Während Sie die Augenpunkte massieren blicken sie nach oben, rechts oben, rechts, rechts unten, unten, links unten, links, links oben. Versuchen Sie immer, so weit wie möglich die Augen in die jeweilige Blickrichtung

auszudehnen. Wiederholen Sie die gesamte Übung mit geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und ruhig.

Reiben Sie anschließend die Hände aneinander und legen Sie die gewärmten Handballen auf die Augen - entspannen Sie Ihre Augen.

### **5. Die Denkmütze – besser hören, verstehen und sich konzentrieren**

Diese Übung hilft Ihnen, wenn Sie lange zuhören müssen oder sich nicht mehr konzentrieren können.

Massieren Sie sanft Ihre Ohrmuscheln von innen nach außen und von oben nach unten und umgekehrt, bis Ihre Ohren sich angenehm warm anfühlen.

### **6. Überkreuzbewegungen – besser koordinieren und denken**

Überkreuzbewegungen helfen dem Gehirn zwischen beiden Gehirnhälften zu wechseln und sie zu verbinden.

Im Stehen die rechte Hand zum gehobenen linken Knie und dann die linke Hand zum gehobenen rechten Knie - immer im Wechsel - macht auch zu Musik Spaß.

Quelle: <http://www.kinesiologie-online.net/event/content/pid/441/%C3%9Cbungen-f%C3%BCr-den-Alltag/index.html>