

Zusammenfassung der Workshops

Ihre Moderator/-innen:

David Wiechmann, Anna Kubat, Inanc Karaca, Julia Kröll

Förderer des Netzwerks BGM Rhein-Neckar:



BARMER



IKK classic

pronova **BKK**
Partner für Ihre Gesundheit

R+V
BETRIEBSKRANKENKASSE

WS 1 „Woran hakt es im BGM? – Austausch über Hürden und Lösungsansätze in der Umsetzung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements“

Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem Workshop mitnehmen?

- Neue Impulse für das eigene BGM für künftige Angebote
- MA-Zufriedenheit als mögliches Kriterium, im Rahmen der GBU Psyche
- Mitarbeiter aus der Produktion direkt vor Ort ansprechen, Maßnahmen anbieten
- Zielgruppenspezifische Maßnahmen direkt am Arbeitsplatz ausbauen, mehr Angebote für psychische Gesundheit und hoffentlich bald das Ziel einer Gesundheitsapp zu erreichen, um die Digitalisierung voranzutreiben
- Führungskräfte als Multiplikator/-innen einbinden und niederschwellige Angebote

WS 2 „Fit im HomeOffice – Austausch über Angebote und Ideen zur Gesundheitsförderung am heimischen Arbeitsplatz“

Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem Workshop mitnehmen?

- Mehr virtuelle Workouts anbieten / gute Ideen mitgenommen, die man online umsetzen kann
- Digitale Formate werden vermutlich eine größere Nachfrage erleben
- Umgang mit Angeboten muss neu gelernt werden - Vorbildfunktion Vorgesetzte: Wir sind bereits auf einem sehr guten Weg. Unsere Führungskräfte könnten als Vorbildfunktion häufiger teilnehmen.
- Digital geht...mehr Mut zur Umsetzung, Ausprobieren: Virtuell ist viel mehr möglich als gedacht
- Bewegte Pausen anbieten und entspannte Pausen
- Erfolgsfaktoren: Werbung/Kommunikation und kurze Dauer
- Trotz Online-Angeboten & damit niedrighschwelligeren Möglichkeiten ist und bleibt die Erreichbarkeit mancher Kollegen schwierig
- BGM-Netzwerk Rhein-Neckar als Austauschplattform auch für Detailfragen (z.B. steuerlicher Umgang Onlinekurse)
- Die Mischung macht es. Man muss sich davon verabschieden, allen gerecht zu werden. Es ist aber toll, dass man über virtuelles Medium sehr viele erreichen kann.
- sicherlich große Herausforderung in der Tatsache, dass wir zukünftig mehr digitale Angebote im BGM anbieten müssen, aber gleichzeitig darauf achten müssen, die Mitarbeiter/-innen auch wieder von den Bildschirmen weg kriegen müssen.
- Schrittzähleraktion / Walking-Challenge in Mittagspause wäre Idee bspw. als Gruppe von 3-6 Personen

WS 3 „BGM in der Corona-Krise:

Erfahrungsaustausch unter Kommunen und Behörden“

Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem Workshop mitnehmen?

- Kombination aus analogen und digitalen Formaten ist sinnvoll
- Probleme bzgl. technischer Ausstattung betreffen viele Kommunen und Behörden --> "man sitzt im gleichen Boot"
- aktives Einbeziehen von Mitarbeitenden wichtig

WS 4 „Digitale Balance, No-Phone-Zones und Micro-Pausen – Strategien gegen digitalen Stress für Organisationen und Beschäftigte“

Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem Workshop mitnehmen?

- Nein sagen, Blocker setzen, digitale Pausen bewusst einlegen, Handy in eine Box
- Mehr Perspektive auf die Arbeit im Home-Office.
- Single- statt Multitasking
- Gelassenheit üben und Verständnis für andere (was die stresst/ nicht stresst, wirkt sich bei mir ganz anders aus)
- Regelmäßig Pausen machen
- Erreichbarkeiten festlegen und kommunizieren
- Viele Tipps, viel Bestätigung für bisherige Aktionen, und ebenso viele Sachen zum nachdenken. Danke.
- Arbeitstag mehr strukturieren, priorisieren
- Handy am Schreibtisch außerhalb des Blickfeldes
- Das es wichtig ist auf sich und seine Mitmenschen zu achten, damit es nicht zu unnötigem Stress kommt. Und das der wahrgenommene Stress oft nicht so "dramatisch" ist wie es einem persönlich vorkommt.
- Pause setzen, analoger "Skype-Status" im Open Space Office, "CC" Email Ordner

Vielen Dank!

Ihr Netzwerk „BGM Rhein-Neckar“

www.m-r-n.com/bgm