

Digitale Aktionen für Gesundheitstage

Sie möchten einen Online-Gesundheitstag gestalten? Wir unterstützen Sie gerne mit unseren digitalen Aktionsmodulen!

1 Digitaler Gesundheitstag – Wie funktioniert's?

Unsere digitalen Aktionen werden über das Programm Edudip realisiert. Über einen **Link** wählen sich die Teilnehmenden **über den Browser** in den digitalen Raum ein. Dort werden sie von dem oder der jeweiligen Schulungsleiterin in einer **Live-Übertragung** willkommen geheißen. Verschiedene Tools garantieren die **Interaktion**: Chat-Funktion, „Werkzeugkoffer“ zum Zeichnen, Zeigen und Schreiben, Umfragetools, ggf. freiwilliges Zuschalten per Head-Set und Kamera. Der große Vorteil digitaler Aktionen ist die **ortsunabhängige Teilnahme**, sodass auch eine Teilnahme von Zuhause aus möglich ist. Wichtig ist, den Teilnehmenden für die Teilnahme Arbeitszeit anzurechnen. Für einen reibungslosen Ablauf prüfen Sie bitte die **technischen Anforderungen** unter: www.bgn.de/77021.

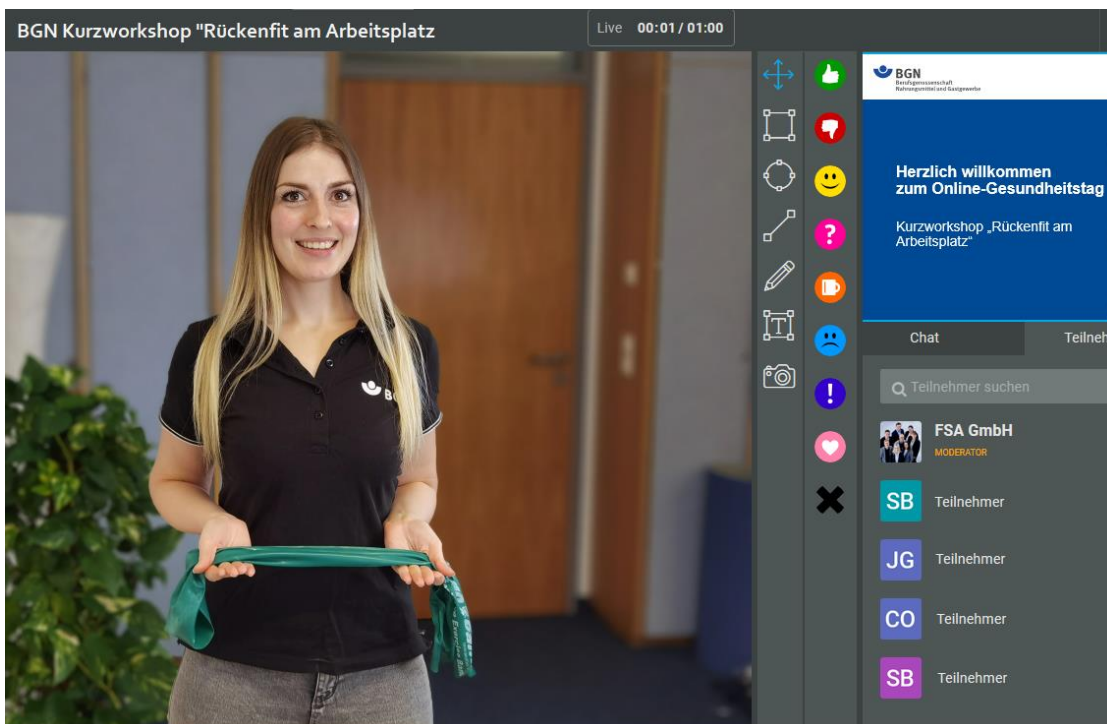


Abbildung 1 – Screenshot des digitalen Raums in Edudip: Kurzworkshop „Rückenfit am Arbeitsplatz“

2 Digitale Aktionsmodule - Unser Angebot

Sie können insgesamt bis zu **3 Themen/Aktionsmodule** auswählen; z.B. Thema Rückenprävention, Stressprävention und Ernährung. **Je Aktionsmodul sind unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte möglich.** Es ist ebenso möglich an Ihrem Gesundheitstag digitale und analoge Aktionsmodule zu kombinieren. In der Regel können wir je nach Kapazität mit 1-2 Aktionsmodulen unterstützen. Der zeitliche Umfang der einzelnen Aktionen beträgt **30-60min**. Je nach Beschäftigtenanzahl können diese auch mehrfach hintereinander durchgeführt werden. Pro Durchgang können ca. **20-25 Personen** teilnehmen. Eine Pause von mindestens 15min zwischen den Online-Einheiten ist zu berücksichtigen.

2.1 Rückenprävention

2.1.1 Kurzworkshop „Rückenfit am Arbeitsplatz“

Täglich sorgen Sie für das Wohl Ihrer Gäste und Kunden – doch wann haben Sie das letzte Mal für Ihren Rücken gesorgt? Oft macht sich die Arbeitsbelastung im Alltag gerade in diesem bemerkbar (Ich hab' schon wieder Rücken...). In dieser Veranstaltung lernen Sie, worin die Ursachen für Fehlbelastungen liegen und wie Sie diesen entgegenwirken können. Wählen Sie im Vorfeld aus den Themen Lastenhandhabung (Heben und Tragen), stehende Tätigkeit, sitzende Tätigkeit und Ausgleich am Arbeitsplatz (Ausgleichsübungen) Ihre(n) Schwerpunkt(e) aus. So erhalten Sie gezielt Tipps und Tricks zur Stärkung Ihres Rückens, die Sie sofort und einfach in die Praxis umsetzen können.

2.1.2 „1, 2 oder 3 – Spiel“ zum Thema Rücken

Was sollten Sie tun, wenn Sie akute Rückenschmerzen haben? Welche Funktion hat die Wirbelsäule überhaupt? Hier können Sie spielerisch Ihr Wissen rund um den Rücken und die Wirbelsäule sowie über rückenfreundliches Verhalten am Arbeitsplatz testen und erhalten interessante Erkenntnisse für die Praxis.

2.2 Herz-Kreislauf

2.2.1 Herz-Kreislauf-Übungen – Ausgleichstraining am Arbeitsplatz

Ihr Herz-Kreislauf-System gibt täglich sein Bestes, um Ihren Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen und Sie fit und gesund zu halten. Wie können Sie diese einzigartige Leistung während der Arbeitszeit unterstützen? Lernen Sie kurze Aktivierungs- und Entspannungsübungen zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems kennen und probieren diese aus. Da die Übungen sehr einfach sind und wenig Zeit in Anspruch nehmen, können sie problemlos in den Arbeitsalltag integriert werden. Je nach Zielgruppe bzw. Arbeitsplatz werden diese Übungen individuell angepasst.

2.2.2 Kurzworkshop „Venen-fit – Belastungen erkennen und ausgleichen“

Langes Stehen oder Sitzen, wenig Bewegung, warme Temperaturen ... während der Arbeitszeit und darüber hinaus sind Sie unterschiedlichen Einflüssen ausgesetzt, die Ihre Venen beanspruchen. Müde und schwere Beine, Wadenkrämpfe oder sogenannte Besenreiser können erste Folgen sein. Möchten Sie wissen, wie Sie der Entstehung dieser Beschwerden bereits im Arbeitsalltag entgegenwirken können? In diesem Kurzworkshop erhalten Sie kompakte Informationen, Tipps und Übungen zur Stärkung der Venengesundheit am Arbeitsplatz.

2.2.3 Herz-Kreislauf-Quiz – Testen Sie Ihr Wissen

Welche Funktion hat das Herz-Kreislauf-System? Wie können Sie die Herz-Kreislauf-Gesundheit am Arbeitsplatz stärken? Hier können Sie spielerisch Ihr Wissen rund um das Herz-Kreislauf-System testen und erhalten interessante Erkenntnisse für die Praxis. Kommen Sie mit auf einen kurzen Ausflug in unser digitales Quiz Studio – gemeinsam mit Ihrem Team.

2.2.4 Venen-Quiz – Testen Sie Ihr Wissen

Welche Ausgleichsübungen können helfen Venenerkrankungen vorzubeugen? Und wie sollten Sie richtig Sitzen, um die Gesundheit Ihrer Venen zu stärken? Hier können Sie spielerisch Ihr Wissen rund um das Venensystem und über venenförderliches Verhalten am Arbeitsplatz testen und erhalten interessante Erkenntnisse für die Praxis. Kommen Sie mit auf einen kurzen Ausflug in unser digitales Quiz Studio – gemeinsam mit Ihrem Team.

2.3 Fußgesundheit

2.3.1 Kurzworkshop „Fußgesund im Beruf“

Ihre Füße sind ein kleines Wunderwerk. Als Fundament Ihres Körpers sorgen sie für Stabilität und Stoßdämpfung und beeinflussen Ihre Körperhaltung. Sie möchten erfahren, wie Ihre Füße Sie weiterhin gesund und sicher durch den Berufsalltag tragen? Dann haben Sie die richtige Veranstaltung (geh)funden. Sie erhalten praktische Anregungen zur Stärkung der Fußgesundheit am Arbeitsplatz. Der Fokus kann bei den gesunden Füßen, arbeitsplatzspezifischen Ausgleichsübungen oder dem „richtigen“ Schuhwerk liegen.

2.4 Ernährung

2.4.1 „1, 2 oder 3 – Spiel“ Ernährung im Berufsalltag

Kleine Flasche – viel drin. Smoothies sind perfekt für den Berufsalltag...oder etwa nicht? Und welche Nahrungsmittel enthalten wertvolle Fette für den Körper? In zehn Fragen dürfen Sie Ihr Wissen rund um die Ernährung testen. Freuen Sie sich auf spannende „Aha-Momente“ und erfahren Wissenswertes zum Thema Ernährung im Berufsalltag. Zögern Sie nicht, sondern greifen Sie zu und gönnen Sie sich diesen Leckerbissen für Ihre Gesundheit.

2.4.2 Kurzworkshop „Bingo! Besser essen im Berufsalltag“

Wussten Sie, dass Nahrung der Treibstoff ist, durch den Sie im Berufsalltag konzentriert und fit bleiben können? Andererseits landen Sie nach einer ausgiebigen Mahlzeit auch gern im berüchtigten „Suppenkoma“ und konzentriertes Arbeiten ist zeitweise eine echte Herausforderung. Ihre Ernährung hat einen direkten Einfluss auf Ihre Arbeitsfähigkeit. Was also sollten Sie tanken, um im Berufsalltag gesund leistungsfähig zu bleiben? Finden Sie's heraus! Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie Ihr personalisiertes Ideenblatt mit allen gegebenen Ideen und Anregungen – perfekt für den Kühlschrank.

2.4.3 Online-Vitamin-Mineralstoff-Rätsel

In welchen Lebensmitteln stecken besonders viele Vitamine und Mineralstoffe, die Sie gut versorgen und eine gesunde Leistungsfähigkeit im vollen Arbeitsalltag fördern? In dieser Veranstaltung finden Sie es heraus. Spielerisch werden Nährstoffe den Nahrungsmitteln und Nahrungsmitteln den Nährstoffen zugeordnet und so wissenschaftliche Erkenntnisse mit einer großen Portion Spaß vermittelt, spannende Aha-Erlebnisse zur Umsetzung für Ihren Arbeitsalltag inklusive. Naschen Sie gerne von diesem Wissens-Buffer.

2.4.4 „1, 2 oder 3 – Spiel“ für das Thema StrEssen

Wussten Sie, dass Stress ein Magnesium-Räuber ist? Dabei fühlen Sie sich besonders mit gut gefüllten Magnesiumspeichern gelassener, energiegeladener und stressresistenter. Ideale Voraussetzungen für einen gesunden Arbeitsalltag. Welche Lebensmittel können Sie dabei unterstützen? Und welche Zusammenhänge zwischen Stress und Ernährung gibt es noch? Testen Sie spielerisch Ihr Wissen rund um das Thema und erfahren Sie, wie Sie im Stress künftig besser essen können, um Ihre gesunde Leistungsfähigkeit zu stärken.

2.5 Stressprävention

2.5.1 Kurzworkshop „Zu viel Stress? - Weniger ist mehr. Tipps und Tricks für weniger Stress und mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag“

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, helfen Ihnen alltagstaugliche Strategien, um mit dem aufkommenden Stress umzugehen. Je mehr Wege zur Stressbewältigung Sie kennen, desto flexibler können Sie auf Belastungen von außen reagieren. In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit kurze Übungen zur Stressbewältigung auszuprobieren, die für Sie passende Methode zu finden und herauszufinden, auf welchen Ebenen Stress entsteht und wie Sie diesem im Arbeitsalltag gut gewappnet entgegentreten können.

2.5.2 Kurzworkshop „Entspann dich mal? - Mit uns leicht gemacht! Eine Schnuppereinheit für alltagstaugliche Entspannungsübungen“

Wie können Sie im Berufsalltag entspannen und Energie tanken, damit Sie gesund leistungsfähig bleiben? Ein zu Ihnen passendes Entspannungsverfahren wäre eine Möglichkeit. Doch welches ist das Richtige für Sie? In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Autogenes Training und/oder Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennenzulernen und praktisch auszuprobieren. Sie erfahren das Grundprinzip und die Anwendungsmöglichkeiten dieser Entspannungstechniken und erleben eine beispielhafte Übungseinheit.

2.5.3 „1, 2 oder 3 – Spiel“ zum Thema Stress

Stress ist anstrengend – Spielen ist ansteckend. Quizzen Sie sich mit uns durch Fragen zu allem Möglichen, was man über Stress und Entspannung wissen sollte. Spielerisch erfahren Sie, wie Stress entsteht und was dagegen hilft. Mit jeder Frage sammeln Sie spannende Infos für weniger Stress in Ihrem (Berufs-)Alltag. „Aha-Momente“ und Fun Facts garantiert! Testen Sie Ihr Wissen und lernen Sie Neues dazu: Kommen Sie mit, auf einen kurzen Ausflug in unser digitales Quiz Studio – gemeinsam mit Ihrem Team.

2.6 Suchtprävention

2.6.1 „1, 2 oder 3 – Spiel“ zum Thema Suchtprävention

Sind E-Zigaretten gesünder als „normale“ Zigaretten? Wieviel Promille baut eigentlich ein gesunder Erwachsener pro Stunde ab? Wann darf ich im Auto das Smartphone straffrei nutzen? Wie gut kennen Sie sich aus? Spiele, Medikamente, Cannabis ... im Quiz erwarten Sie viele spannende Fragen aus ganz unterschiedlichen Bereichen. Testen Sie spielerisch Ihr Wissen und gewinnen Sie spannende und praktische Erkenntnisse für Ihren Berufsalltag.

3 Buchungprozess und Ansprechpartner

3.1 Wie kann ich digitale Aktionen anfragen?

Bitte stellen Sie Ihre Anfrage nach Unterstützung an Ihrem Gesundheitstag über unser **Kontaktformular** unter www.bgn.de/77021 (Shortlink: 77021). Wir melden uns zeitnah bei Ihnen zurück.

3.2 Ansprechpartnerin zur Organisation Ihres Gesundheitstags und Ihrer Anfrage

Julia Rapp

Koordination Gesundheitstage

BGN, Fachbereich Betriebliches Gesundheitsmanagement

Tel.: 0621 4456-3101

E-Mail: anfragen-gesundheitstage@bgn.de

3.3 Ansprechpartnerin für technische oder inhaltliche Details zu den digitalen Aktionen

Sophie Kilian

FSA GmbH, Betriebliche Gesundheitsförderung

Tel.: 0361 4391-4961

E-Mail: sophie.kilian@fsa.de

4 Weiterführende Angebote außerhalb von Gesundheitstagen

Sie möchten noch mehr für die Gesundheit Ihrer Beschäftigten tun? Dann schauen Sie gerne auf unsere Website zum **Betrieblichen Gesundheitsmanagement**: www.bgn.de/1213 (Shortlink: 1213).

Informationen, Medien und vertiefenden Angeboten zu einzelnen Themen (z.B. Stressprävention, Rückengesundheit, Verkehrssicherheit) finden Sie unter den entsprechenden **Themenseiten**: www.bgn.de/1651 (Shortlink: 1651).

Für **vertiefende Web- und Präsenzseminare** schauen Sie sich gerne auf unserer Seminarseite um: <https://www.bgn.de/seminare/> (Shortlink: 7816).