

BGF 
Institut für Betriebliche
Gesundheitsförderung

AOK 
AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.



**Sieben Themenbereiche,
vielfältige Angebote**

Eine Auswahl

Beratung und Prozessbegleitung

Betriebliches Gesundheitsmanagement initiieren und nachhaltig begleiten,
Multiplikator*innen im Unternehmen ausbilden



BGM-Beratung

Expert*innenwissen für den
Start in das Betriebliche
Gesundheitsmanagement



BGM Steuerkreis Gesundheit

Expertenwissen für die
Begleitung des Betrieblichen
Gesundheitsmanagements



BGM Kick-Off

Ihr Auftakt in ein Betriebliches
Gesundheitsmanagement



BGFacademy

Wir qualifizieren Ihre Multiplika-
tor*innen in der BGFlernwelt

Analyse

Analyse von Arbeitsunfähigkeitsdaten, Beurteilung von Arbeitsverhältnissen und Befragungen von Mitarbeitenden als Analyseinstrument – für ein maßgeschneidertes Gesundheitsmanagement



AOK-Gesundheitsberichte

Datenanalysen – Regionen, Branchen, Unternehmen im Rheinland und in Hamburg



Arbeitssituationsanalyse PLuS

Analyse der Zufriedenheits- und Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz



BGF-Monitor

Analysetool – Erhebung psychischer Gefährdung am Arbeitsplatz



Befragung von Mitarbeitenden KÖRBI

Kölner Ressourcen- und Belastungsinventar – Standortbestimmung im BGM Prozess

Bewegung & Ernährung

Bewegungsmangel und körperlichen Belastungen effizient entgegenwirken – mit gezielter Bewegung und ergonomischer Unterstützung | Mit Ernährungsangeboten Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit fördern, Gesundheitskompetenz stärken und Gesundheit erhalten



Meet your Expert

Individuelle Beratung durch unsere Expert*innen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Nichtraucher



Ergoscout

Schulung von Multiplikator*innen für Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz



Gesundheitstag

Digital oder in Präsenz – vielfältige und erlebnisorientierte Gesundheitsangebote



Rundum wohlfühlen mit Esspausen

Unser Seminarprogramm zum Intervallfasten



Rückenfit

Schulung oder Kurz-Workshops zum Thema rückenfreundliches Arbeiten



Darmgesundheit

Online-Seminare zum Thema Darmgesundheit

Psychosoziale Gesundheit

Seelische Belastungen auffangen, Resilienz und Regenerationsfähigkeit fördern, psychischer Überlastung vorbeugen



Resilienz

Seminar für mehr Widerstandskraft in Beruf und Alltag



Stressmanagement

Seminar zur Bewältigung von Stress



Traumata erkennen und helfen

Seminar: Umgang mit Belastungen infolge von Krisen- und Notsituationen



Teamentwicklung

Workshop zur Teamentwicklung

Prävention stationäre / ambulante Pflege

Körperlichen und psychischen Belastungen von Mitarbeitenden in der Pflege entgegenwirken | Lebensqualität von Bewohner*innen erhöhen, grundlegende Fähigkeiten trainieren und erhalten



Fit für die Pflegeschicht

Gesundheitstraining - trotz der Belastungen von wechselnden Schichten in der Pflege gesund und fit bleiben



Freude pflegen – Humor erhalten

Seminar zum Thema positive innere Haltung im Pflegealltag



eat@work

Ernährungstipps für Beschäftigte

Qualifizierungen für Pflege und Betreuung:



Spielerisch den Geist trainieren – Musik und Demenz

Seminar zum Einsatz von Musik bei demenziell erkrankten Menschen



Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz

Seminar zum würdevollen und wertschätzenden Miteinander in der Pflege

Prävention Krankenhaus

Gesunde Organisationsstrukturen mit einer ganzheitlich ausgerichteten careKultur fördern, Motivation und Gesundheitsverhalten der Beschäftigten in Kliniken stärken



Kick-Off-Workshop BGFcare Krankenhaus

Workshop zum Einstieg in den BGFcare-Prozess. Ziel: das Commitment für eine careKultur aufbauen



Flexible Dienstplangestaltung

Überbetriebliches Seminar zur flexiblen und rechtssicheren Dienstplangestaltung



Stationsorganisation mitgestalten

Workshop mit Pflegekräften: stationäre Prozesse und Abläufe beteiligungsorientiert verbessern und Maßnahmen definieren



Interkulturelle Kompetenzen

Angebote für Pflege- und Führungskräfte – erfolgreicher Umgang mit interkulturellen Herausforderungen im Krankenhaus

Führung

Gesundes Führungsverhalten und wertschätzende Kommunikation fördern, einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und speziellen Belastungssituationen in der Unternehmenskultur verankern, die Führungskraft als Vorbild stärken



Gesundheit und Führung

Seminar zur gesundheitlichen Selbstführung und Beschäftigtenführung



Führen auf Distanz

Online-Seminar für Führungskräfte mit dezentral arbeitenden Teams



Umgang mit psychisch beanspruchten Beschäftigten

Seminar für Führungskräfte



Umgang mit suchtgefährdeten Beschäftigten

Seminar für Führungskräfte