



Betriebliche Gesundheitsförderung – Vom Reden ins Tun





Blitzlichter aus der Praxis



Ausbildungszentrum Vorarlberg GmbH

(Tanja Kovar, Projektleiterin BGF & Michel Gorga, Ausbildner)



AUSBILDUNGSZENTRUM
Vorarlberg



32
Mitarbeitende



Unterricht und
Erziehung



BGF-Projekt
seit 2022



BGF-Charta
Gütesiegel beantragt

Wer wir sind...

- Ausbildungszentrum Vorarlberg in: Hohenems, Rankweil, Röthis und Dornbirn
- 13 Ausbildungsberufe
- Das AZV arbeitet im Auftrag des AMS und dem Land Vorarlberg
- 23 Ausbilder, 4 Pädagog/-innen, 4 Verwaltungsmitarbeiter/-innen,
Standortleitung:
Herr Dominik Ender(Hohenems)
Herr Manfred Gollob (Rankweil)
Geschäftsführung:
Herr Ernst Schmid
- Gesamt bis zu 140 Lehrlinge

Unser Ziel

- Wir leisten einen Beitrag zur Bekämpfung der Jugendarbeitslosigkeit und tragen zur Entlastung des Lehrstellenmarktes bei.
- Wir geben Einblicke in die praktische Berufswelt von Industrie, Dienstleistung und Wirtschaft und bereiten die Jugendliche darauf vor.
- Wir vermitteln Lehrlinge in die Wirtschaft
- Wir unterstützen die Jugendlichen auf ihrem Weg zum Lehrabschluss und bereiten sie praktisch und fachlich darauf vor.

Unsere Vision

Wir bilden die Basis für Jugendliche

- eine fundierte Ausbildung zu erhalten,
- eine passende Lehrstelle zu finden,
- bei Verlust der Lehrstelle, diese bei uns fertig zu machen
- Unterstützung bei Lernschwächen und anderen Problemlagen



Einzelhandel



Elektrotechnik

#13 Lehrberufe



Betriebslogistik



Restaurantfach



Büro



Malerei & Beschichtungstechnik



Tischlerei



Fahrradmechatronik



Kochen



Informationstechnologie



Metallbearbeitung



Metalltechnik



Tischlereitechnik



Orientierung & Erprobung

Betriebliche Gesundheitsförderung

1. Warum wurde an der betrieblichen Gesundheitsförderung teilgenommen?
2. Wie war der Ablauf der betrieblichen Gesundheitsförderung?
3. Wie werden Ideen gemeinsam entwickelt? Wer muss eingebunden sein?
4. Was waren die Schwierigkeiten und Herausforderungen?



Betriebliche Gesundheitsförderung Impressionen





Blitzlichter aus der Praxis



Sozialdienste Wolfurt gGmbH

(Wiltrud Oberhofer, Pflegeleitung)



SOZIALDIENSTE
WOLFURT



ca. 90
Mitarbeitende



Pflege



BGF-Projekt
seit 2022



BGF-Charta
BGF-Projekt laufend



SOZIALDIENSTE

WOLFURT

Betriebliche Gesundheitsförderung

Sozialdienste Wolfurt



Bleibt gesund*

Wie kam es dazu?

- Thema hat mich immer schon interessiert
- Projektarbeit im Rahmen meiner Ausbildung zur Pflegeleitung
- Durch Recherche auf BGF-Projekt der ÖGK gestoßen



Ziele:

- Gesundheit der Mitarbeiter:innen zu erhalten bzw. zu fördern
- Arbeitsverhältnisse verbessern
- Verhalten unserer Mitarbeiter für Gesundheit zu sensibilisieren
- Gesund in Pension gehen



Fragen die mich beschäftigt haben?

?

?

?



Auftakt BGF-Projekt



Mai 2022



Ablauf BGF-Projekt:

1. Erstgespräch mit den Beraterinnen

2. Erstellung einer Steuerungsgruppe

- Projektplanung
- Ziele definieren
- Schaffung von Rahmenbedingungen

3. Kick-off Veranstaltung



Kick-off Veranstaltung mit der Beraterin Claudia Muigg



Kleines Goody im Austausch für die Befragung



Projektablauf

4. Sensibilisierungsworkshop für die Führungskräfte

5. Diagnose/Ist-Analyse

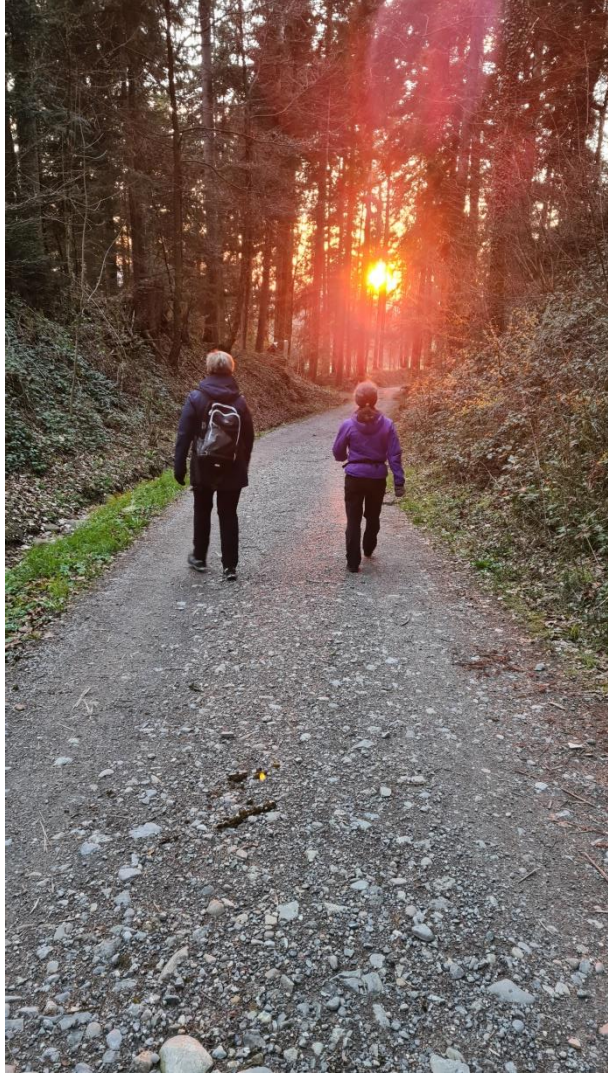
- Kombi AG Befragung
- Gesundheitszirkel
- Evaluierung psychischer Belastungen

6. Ergebnis-Präsentation und Ableiten von Maßnahmen:

- Sehr guter Austausch mit den Beraterinnen

7. Umsetzung - Maßnahmenplanung





Einführung einer Wandergruppe



Energie tanken in der Gruppe





Verwöhnprogramm für's Personal



Anschaffung von Hilfsmitteln



Arbeitserleichterung auch für die Wäscherei



Fahrradputzaktion für Personal



Radius Aktion



Jobrad



Pilates



Inhouse Kinästhetik Schulung

Grundkurs
&
Fortgeschrittenenkurs



Stressreduktion durch neuen Medikamentenraum



Motivation für Bewegungsübungen für zwischen durch



Das 1 min. Programm FIT IN 1 MINUTE
FITTER IN 5 MINUTEN

„Die goldenen 12“



Ausgangsstellung: Aufrecht stehend, hüftbreiter Stand, Bauch- und Gesäßmuskulatur aktiviert, Becken stabilisieren, Schultern gesenkt lassen, bewusst atmen.

1-2 Mit dem Ausatmen die seitlich weggestreckten Arme nach schräg oben hinten ziehen. Daumen zeigen dabei nach hinten. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

3-4 Mit dem Ausatmen die abgewinkelten Arme nach hinten unten ziehen. Daumen zeigen dabei nach hinten. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

5-6 Rechter Arm nach oben gestreckt, Daumen zeigt nach hinten. Linker Arm nach unten gestreckt, Daumen zeigt nach vorne. Mit dem Ausatmen die Arme in die Länge und nach hinten ziehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

7-8 Armwechsel. Mit dem Ausatmen die Arme in die Länge und nach hinten ziehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

9-10 Beide Arme hoch gestreckt, Daumen zeigen nach hinten. Mit dem Ausatmen Arme in die Länge und nach hinten ziehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

11-12 Arme nach unten gestreckt, Daumen zeigen nach vorne. Arme nach hinten ziehen, die Daumen dabei nach außen und hinten drehen und weiters in einen Ballenstand gehen. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen!

© 2014 Pratscher, Dipl. Sportwissenschaftler Infos unter: www.pratscher.at und www.fitin1minute.at **pratscher**

Das 3 min. Programm FIT IN 1 MINUTE
FITTER IN 5 MINUTEN

1. Minute „Mobilisieren“



2. Minute „Koordinieren“



3. Minute „Dehnen & Kräftigen“



© 2014 Pratscher, Dipl. Sportwissenschaftler Infos unter: www.pratscher.at und www.fitin1minute.at **pratscher**

INFO-Tafel für BGF-Veranstaltungen



Zieldefinition unserer Einrichtung:

Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit der Beschäftigten

- Messbar durch sinkende Krankenstände und MA-Befragung (KOMBIAG)

Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und der Lebensqualität

- Messbar durch die MA-Befragung (KOMBIAG) und stabile Personalbesetzung

Mitarbeiter*innen-Wohlbefinden durch gute Balance Arbeit und Beruf

- Messbar durch die MA-Befragung (KOMBIAG)

Steigerung der Arbeitgebermarke

- Messbar durch Steigerung der Mitarbeiter*innen als Markenbotschafter, schaffe eine gesunde Umgebung und rede darüber!

Gewinn für Beteiligte	Gewinn für Unternehmen
Positive Wirkung auf die eigene Gesundheit	Reduktion der gesundheitlichen Beschwerden, Reduktion der Krankenstände
Gesteigertes Wohlbefinden Steigerung der Lebensqualität	Geringere Fluktuation Verbesserung des Betriebsklimas
verbesserter Kontakt unter Arbeitskollegen	Weniger Konflikte
Ausbau der eigenen Gesundheitskompetenz, Steigerung des Gesundheitsbewusstseins	Verbesserung der Kommunikation
Verbesserung der Arbeitszufriedenheit	Imagegewinn

Welcher Projektschritt macht am meisten Spaß?

- Die Ist-Analyse war sehr spannend
- Ergebnis-Präsentation und Ableiten von Maßnahmen
- Ideenfindung mit den Beraterinnen
- Umsetzung der Maßnahmen



Herausforderungen bei der Umsetzung im Pflegebereich:

- Projektbeginn im Mai 2022 (nach Corona – großes Risikopotential)
- Sensibilisierung der Mitarbeiter, um sie für das Projekt zu gewinnen
- Viel kommunizieren und in Abläufe einbinden (Partizipation)
- In einem Bereich haben sich doch große Unzufriedenheiten gezeigt, durch Führungswechsel, nicht immer „Gehört werden“ etc.

POSITVES OUTCOME:

- Durch Anschaffung von Hilfsmitteln -> Erkennen der positiven Entwicklung
- Problembereich, durch Intervention der Führung und Erstellung von Strukturen sehr gutes Miteinander erreicht



Projektablauf:

8. Evaluierung

- Projektevaluierung durch 2. Befragung (Herbst 2023)
- Reflexion und Sicherung in der Steuerungsgruppe
- Verankerung der Nachhaltigkeit

9. Abschluss Veranstaltung

- Information an alle Beschäftigten
- DANK an Alle für das Mitwirken
- Dankeschön-Feier





Danke für eure Aufmerksamkeit





Blitzlichter aus der Praxis



Amt der Vorarlberger Landesregierung

(Alexandra Kapp, BGF-Projektleitung, Personalentwicklerin
Peter Feuersinger, Abteilungsleitung Forstwirtschaft)



32
Mitarbeitende



öffentliche
Verwaltung



BGF seit 2014



BGF Gütesiegel
2023-2025



Blitzlichter aus der Praxis



Haberkorn GmbH

(Sabine Gebhard, Leiterin BGF-Team)

HABERKORN



947
Mitarbeitende



Technischer
Großhändler



BGF seit 2012



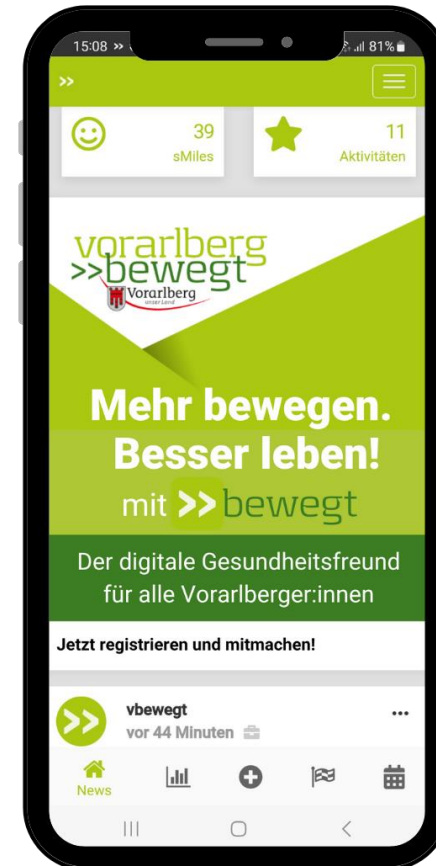
BGF-Gütesiegel
BGF-Sonderpreis



BGF – digitale Elemente

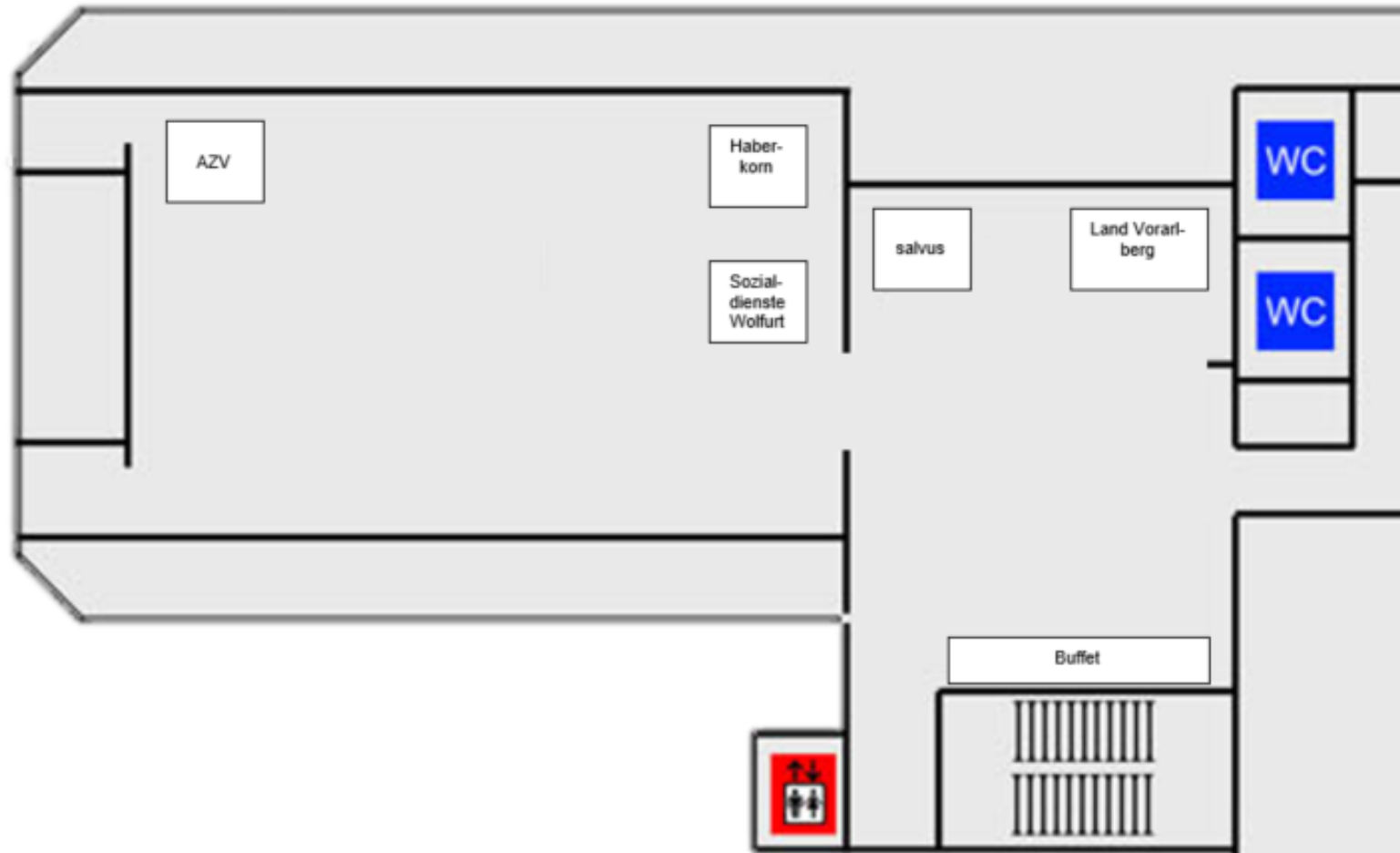


Vorarlberg >>bewegt





Betriebliche Gesundheitsförderung – Vom Reden ins Tun





Betriebliche Gesundheitsförderung – Vom Reden ins Tun

