

VitalityConcept

Gesundheitscoaching als Unternehmensstrategie?

Wie Sie Ihre Leistungsträger fit für ihre Aufgaben machen.

Frühstück Vor Ort

Essen - 15.08.2008

Gesunder Lebensstil für Leistungsfähigkeit

VitalityConcept

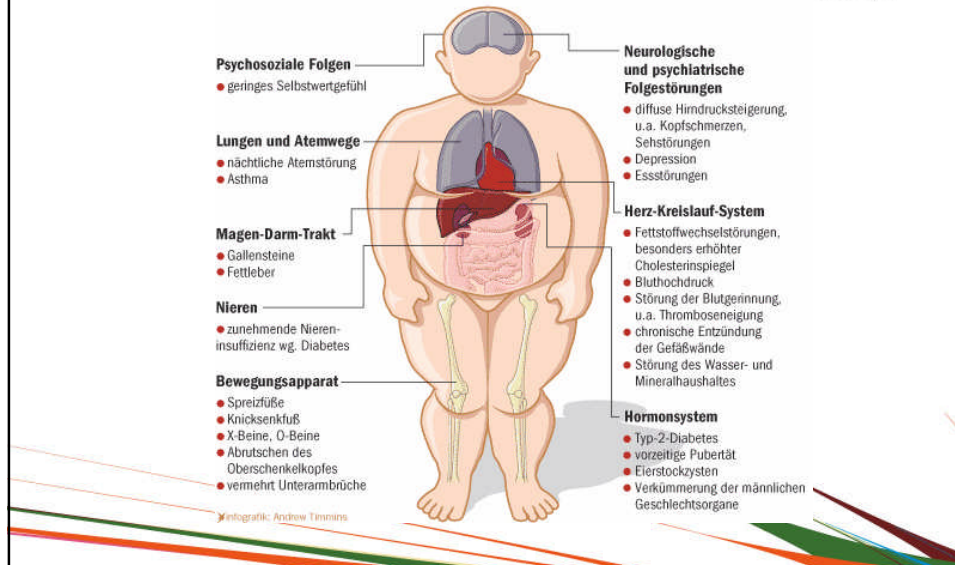
Ernährung

Bewegung

Entspannung

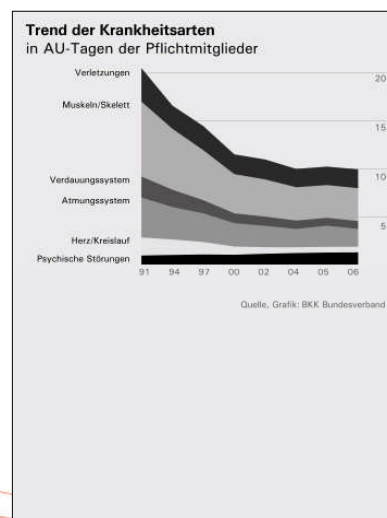
Risikofaktoren Übergewicht

VitalityConcept



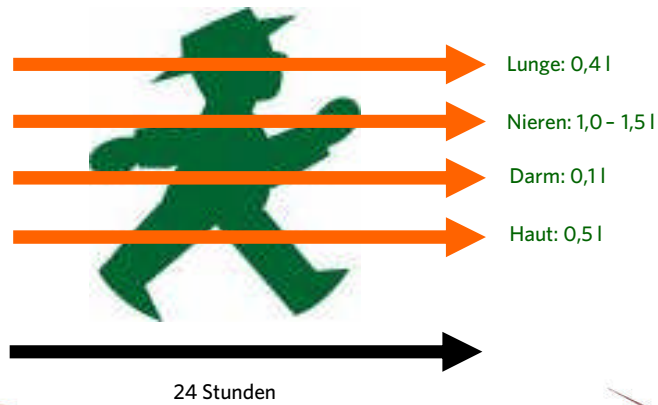
Geringer Krankenstand = Leistung?

VitalityConcept



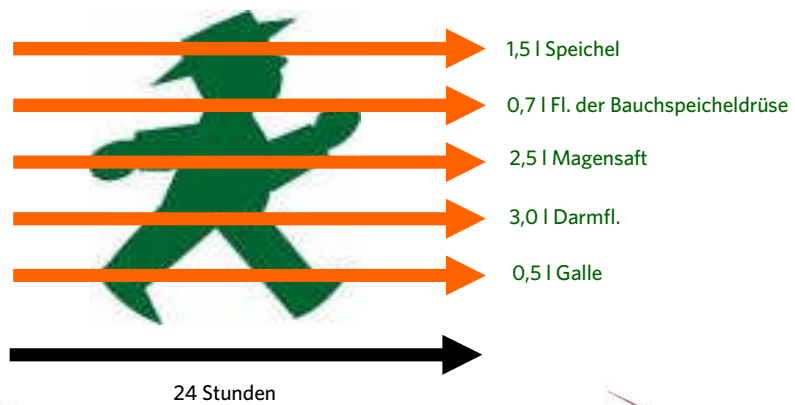
Gesunder Lebensstil für Leistungsfähigkeit
Warum Trinken wichtig ist - Ausscheidung

VitalityConcept



Gesunder Lebensstil für Leistungsfähigkeit
Warum Trinken wichtig ist - Verdauungssäfte

VitalityConcept



Gesunder Lebensstil für Leistungsfähigkeit
Symptome von Wassermangel

VitalityConcept

Verlust %	Symptome	Verlust Liter
1 %	Leichter Durst	0,7
2 %	Verm. Konzentrationsfähigkeit Neigung z. Muskelkrämpfen	1,4
3 - 5 %	Trockene Haut / Schleimhäute Verm. Speichel- / Harnfluss	2,1 - 3,5
5 - 10 %	Erhöhter Puls Schwindel Kopfschmerzen Vermindertes Blutvolumen	3,5 - 7,0

Gesunder Lebensstil für Leistungsfähigkeit
Tipps für gesundes Trinkverhalten

VitalityConcept

- Trinken Sie regelmäßig und ausreichend!
- Trinken Sie das Richtige!
- Begrüßen Sie den Tag mit einem Glas Wasser!
- Stellen Sie sich Ihre Tagesportion zurecht!
- Essen Sie Obst und Gemüse!
- Schaffen Sie sich Rituale!
- Kontrollieren Sie sich regelmäßig!
- Abwechslung tut gut!
- Wasserpause statt Rauchpause

Gesunder Lebensstil für Leistungsfähigkeit Wasser bringt es! Ein Praxisbeispiel!

VitalityConcept

- Unternehmensprojekt Logistikbranche
- 120 Mitarbeiter
- Kommissionierung im Großhandel
- Charakteristische Fehlerquotenentwicklung im Jahresverlauf
- Problem: Auffällige Häufung im Sommer
- Arbeitssituation
 - Körperlich anstrengende Arbeit
 - Laufwege bis zu 15.000 Schritten pro Tag
 - Temperaturanstieg im Hochregallager
- Im Rahmen eines Aktionsprogramms konnten die Mitarbeiter zu gesundem Trinkverhalten angeregt werden.
 - 3.200 zufriedene Kundentransaktionen
 - 120 zufriedene Mitarbeiter

Nutzen von Gesundheitscoaching

VitalityConcept

- Leistungserhaltung & Gesundheitsförderung
- Nicht monetäre Zusatzleistung
- Verbesserte Work-Life Balance
- Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit bei der Personalakquise
- Mitarbeiterbindung
- Steigerung der Mitarbeitermotivation
- Senkung der Krankheitskosten
- Nachhaltige Imagepflege
- Ausbau des informellen Unternehmensnetzwerks
- Fit für demografischen Wandel
- Finanzwirtschaftliche Effekte
- Steuerliche Begünstigung ab 2009 geplant

Gesundheitsförderung fängt bei Ihnen an!

ValidityConcept

- Gesundheitsthemen sind Chefsache
- Gesundheitsförderung im Unternehmen muss gelebt werden
- Besonders wichtig ist die Integration in Führungskultur
- Bedeutende Multiplikatoren
 - Geschäftsführung
 - Führungskräfte

Erfolgreiches Gesundheitscoaching ist eine Strategie

Überblick Gesamtprozess

ValidityConcept



- Gesundheitscoaching ist weit mehr als einen Yogatrainer bestellen
- Gesundheit von Unternehmen ist genauso individuell wie Ihre persönliche Gesundheit
- Angebote von der Stange erzielen keine nachhaltige Verbesserung
- Optimal ist die eine Projektgruppe

Erfolgreiches Gesundheitscoaching ist eine Strategie
Erhebung der „individuellen“ Konzeptdeterminanten VitalityConcept



Unternehmensspezifische Programme
Instrumente: Basis Modulkonzept

VitalityConcept



3 Monats Aktionsprogramm - Fit durch den Winter

ValidityConcept

Friday Facts für Bull:
Wissenswertes zur Steigerung
der Abwehr

Cafeteria:
mit echten Vitaminen
durch den Winter



Bull Aktiv:
Fit im Job I - III
Wege zum Nichtraucher

Thema der Woche:



**Klar oder
klebrig?**



Leichte Pausen-Snacks halten
Sie fit, ohne schlapp zu machen.
Lernen Sie, einen gesunden
Lebensstil zu leben.

www.validityconcept.de/bull-aktiv/

Ein Service von Bull
in Zusammenarbeit
mit ValidityConcept

Thema der Woche:



**Brainfood
oder Junkfood?**



Leichte Pausen-Snacks halten
Sie fit, ohne schlapp zu machen.
Lernen Sie, einen gesunden
Lebensstil zu leben.

www.validityconcept.de/bull-aktiv/

Ein Service von Bull
in Zusammenarbeit
mit ValidityConcept

ValidityConcept



Ein Service von Bull
in Zusammenarbeit
mit ValidityConcept.

Thema der Woche:



**Knackig
oder fettig?**



Leichte Pausen-Snacks halten Sie fit, ohne schlapp zu machen. Lernen Sie, einen gesunden Lebensstil zu leben.

www.vitalityconcept.de/bull-aktiv/

Thema der Woche:



**Vitamin
oder Nikotin?**



Leichte Pausen-Snacks halten Sie fit, ohne schlapp zu machen. Lernen Sie, einen gesunden Lebensstil zu leben.

www.vitalityconcept.de/bull-aktiv/

ValidityConcept

➔

Ein Service von Bull
in Zusammenarbeit
mit ValidityConcept.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

ValidityConcept

Interesse an Validity Friday Facts?

Kontakt

ValidityConcept Susanne Domain + Susanne Müller GbR
Susanne Müller
Schaadweg 12
47877 Willich

Telefon: 02156/4928266
E-Mail: life@validityconcept.de
www.validityconcept.de