



Wir machen mit!

EINE INITIATIVE DER „INTERESSENGEMEINSCHAFT DER RÜCKENSCHULLEHRER/INNEN E.V.“

www.IGR-EV.de

A stylized, light green silhouette of a human figure with arms raised in a 'V' shape, set against a background of various shades of green and large, overlapping circles. The figure is centered in the upper half of the page.

DIE IGR GESUNDHEITSINITIATIVE FÜR IHR UNTERNEHMEN

**EIN BILD SAGT MEHR ALS 1000 WORTE:
VISUALISIEREN SIE IHR ENGAGEMENT!
WERDEN SIE PARTNER IN EINEM STARKEN NETZWERK!**



Liebe Gesundheitsexperten,

es freut mich, Ihnen die „Initiative Gesünder Arbeiten“ vorzustellen. Eine Initiative mit Substanz! Fachkundige Beratung und erprobte Lösungen helfen Ihnen dabei, Ihr Unternehmensziel Gesundheit zu erreichen und nachhaltig zu verankern. Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement bekommt durch die Teilnahme an der „Initiative Gesünder Arbeiten“ wertvolle Impulse. Informieren Sie sich auf den nächsten Seiten über alle Bausteine und ihre Anwendung. Wir freuen uns über Ihre Meinung.

Bis dahin, herzlichst Ihr
Christian Brunner
Vorstand der IGR e.V.

ERFOLGSFAKTOR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

„Seien Sie achtsam im Umgang mit dem wertvollsten, was Sie haben: **Ihren Mitarbeitern!**“ Machen Sie Ihr Unternehmen fit, indem Sie Ihre Mitarbeiter fit machen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement braucht wirksames Marketing!

Durch unsere **Visualisierungsstrategie** erreichen Sie die Menschen – Ihre Konzepte fallen auf fruchtbaren Boden – Sie ziehen Ihre Belegschaft mit.

Zeigen Sie Ihren zukünftigen Fachkräften: „**Wir kümmern uns!**“
Signalisieren Sie Ihren Mitarbeitern: „**Mach mit!**“

WAS WOLLEN WIR?

Wir wollen, dass Sie Gesünder Arbeiten.

- **Wir haben die Antworten** auf Ihre Fragen.
- **Vertrauen** Sie Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- **Seit 1994** ist die IGR kompetenter Ansprechpartner wenn es um Gesundheit am Arbeitsplatz geht.

WAS MACHEN WIR?

Wir helfen bei der Optimierung von Arbeitsplätzen in Verwaltung und Produktion und bringen Ergonomie, Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr Unternehmen.

WIE GEHT DAS?

Wir haben Marketing- und Schulungskonzepte entwickelt, die funktionieren: sichtbar, leicht und mit Freude umsetzbar.

WERDEN SIE PARTNER IN EINEM STARKEN NETZWERK!

Die „Initiative Gesünder Arbeiten“ visualisiert Ihr Engagement im Bereich Gesundheit im Unternehmen.

Ihre Konzepte fallen auf fruchtbaren Boden und die Mitarbeiter beteiligen sich aktiv an der Umsetzung.

Das führt zu gesundheitsbewusstem Denken, gesünderem Handeln, Arbeiten und Leben.



IHRE FRAGEN ...



DIE SÄULEN DER INITIATIVE

» GESÜNDER ARBEITEN «

UNSERE ANTWORTEN ...





FLAGGE ZEIGEN – PARTNER WERDEN

1. Einfach Fragebogen ausfüllen ...
2. Partnerschaft beantragen ...
3. Mitmachen, Vorteile nutzen...



Unternehmensbefragung „Initiative Gesünder Arbeiten“

Teil I.
Allgemeine Fragen zum Unternehmen

Firma _____

Ansprechpartner _____

Ihre Position im Unternehmen _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bearbeitungsdatum: _____

Branche _____

Größe des Unternehmens _____

Durchschnittsalter der Belegschaft ca. 50% 50%

Verhältnis der Belegschaft Verwaltung zu Produktion in % ca. _____

Tendenz für die Fluktuation der Mitarbeiter* in den letzten 2 Jahren

hat zugenommen	ist unverändert	hat abgenommen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tendenz der krankheitsbedingten Ausfälle?

haben zugenommen	sind unverändert	hat abgenommen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Besteht ein Fachkräftemangel?

Ja	Nein	zukünftig erwartet
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ist „Gesundheit am Arbeitsplatz“ im Unternehmensleitbild verankert?

Ja	Nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wird das Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ in Ihrem Unternehmen diskutiert?

Ja	manchmal	etwas recht	nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bei der Geschäftsleitung
Bei den Führungskräften
Bei der Belegschaft

Haben Sie ein betriebliches Gesundheitsmanagement?

Ja	nein	ist angedacht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seite 1



MITMACHEN LEICHT GEMACHT

7 STARKE ARGUMENTE ...



1. GESUNDHEITSMARKETING IM UNTERNEHMEN

Seite 10



2. QUALIFIZIERUNG UND SCHULUNG IHRER MITARBEITER – DAS EXPERTENNETZWERK

Seite 12



3. FITBASE® – DER PERSÖNLICHE FITNESSCOACH FÜR DIE MITARBEITER

Seite 14



**4. ARBEITSPLATZ-ANALYSE HUMEN® –
DER SPIEGEL FÜR IHR WOHLBEFINDEN**

Seite 14



**5. ERGONOMIE-CONSULTING –
BERATUNG UND UMSETZUNG VON ERGONOMIE**

Seite 15



**6. FACHZEITSCHRIFTEN-SERVICE
AUS DEM DR. CURT HAEFNER VERLAG**

Seite 16



**7. KOSTENLOSE TESTSTELLUNG AUSGEWÄHLTER UND
ZERTIFIZIERTER ERGONOMISCHER PRODUKTE**

Seite 17



GESUNDHEITS-MARKETING IM UNTERNEHMEN

Treppensteigen statt „liften“ lassen



Die Visualisierungsstrategie

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte.

Visualisieren Sie Ihr Engagement für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!

Das **Gehirn** des Menschen ist für optische Reize am empfänglichsten. Daher erzielt die Visualisierung von allen möglichen Kommunikationsformen den größten Effekt.

Mit Freude und ohne erhobenen Zeigefinger

Visualisierung – Das Thema Gesundheit auf ansprechende und einprägsame Weise den Mitarbeitern vor Augen führen.

Themenbezogene Illustrationen bewerben innerbetrieblich Ihre Aktivitäten, wie z. B. „Gesundheitstage“, „Mit dem Fahrrad ins Büro“, „Die Treppe als Chance“ etc.

Dazu entwerfen wir Ihnen z. B. Plakate, Flyer, Aufkleber und weitere Werbemittel, auf Wunsch grafisch und inhaltlich auf Ihr Unternehmen abgestimmt. In Ihrem Corporate Design. Neutral, ohne Bezug auf kommerzielle Anbieter von Gesundheitsleistungen.



Gesundheit ist ein ernstes Thema
– deshalb sollte es humorvoll transportiert werden





QUALIFIZIERUNG UND SCHULUNG



Fortbildung zum Ergonomie-Soforthelfer *(1 Tag)*

Fachinhalte der Ausbildung:

- Ergonomie Grundlagen
- Rechtliche Grundlagen
- Demo-Umgebung zum Ausprobieren
- Live-Ergonomie-Training (Tisch, Stuhl, Monitor, Licht)
- Arbeitsplatzgestaltung: Welche Auswirkungen haben Umgebungsfaktoren auf die eigene Arbeit?

T.O.P.-Modell zur Optimierung der eigenen Arbeit

- Technisch (Stuhl, Tisch, ergonomische Hilfsmittel zur Verbesserung des Arbeitsplatzes)
- Organisatorisch
- Persönlich

Weitere Inhalte der Ausbildung:

- Haltung und Rollenverständnis als Soforthelfer im Unternehmen
- Bereitstellung und Ausprobieren von Tools & Checklisten zum Thema Ergonomie
- Methodisch-didaktische Vermittlung von Ergonomie an Kollegen
- Bereitstellung von Erinnerungshilfen, um das Thema Ergonomie im Fokus zu behalten
- kurze Einführung in die HUMEN®-Arbeitsplatz-Analyse

(Die HUMEN®-Arbeitsplatz-Analyse kann nach der Ausbildung in die eigene Coaching- und Beratungstätigkeit im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement integriert werden.)

Die Teilnehmer sollen nach dem Training ...

- ... ergonomische Probleme in Firmen erkennen, darauf in angemessener Weise auf Verbesserungspotentiale hinweisen und erste Ideen für eine Veränderung anbieten können.
- ... verstehen, was Ergonomie heißt und welche Bedeutung sie für den (Büro-)Arbeitsplatz hat.
- ... Basiswissen für moderne Büroarbeit besitzen und die daraus resultierenden Anforderungen an einen Arbeitsplatz mit den entsprechenden Abläufen entwickeln können.

www.ergonomie-soforthelfer.de



Fortbildung zum Ergonomie-Coach (3 Tage)

Fachinhalte der Ausbildung:

- Ergonomie umfassende Grundlagen und deren praktische Anwendung
- Rechtliche Grundlagen
- Demo-Umgebung zum Ausprobieren
- Live-Ergonomie-Training (Tisch, Stuhl, Monitor, Licht)
- Formulierungen für Ergonomie-Coachings

T.O.P.-Modell zur Optimierung der eigenen Arbeit

- Technisch (Stuhl, Tisch, ergonomische Hilfsmittel zur Verbesserung des Arbeitsplatzes)
- Organisatorisch
- Persönlich

mit ergänzenden Inhalten aus den Bereichen:

- Relevanz von Umgebungsfaktoren in der Arbeitsorganisation und Burn-out-Prävention

HUMEN®-Arbeitsplatz-Analyse

- Einführung und Training
- Nutzung und Anwendung der Humen-Arbeitsplatz-Analyse in Firmen für den Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Die HUMEN®-Arbeitsplatz-Analyse als Marketing-Tool

Weitere Inhalte der Ausbildung:

- Methodisch-didaktische Vermittlung von Ergonomie an Kollegen
- „Marketing“ für die Dienstleistung Ergonomie-Coaching (extern & intern)
- Erklärungsmodell für Stress, Burn-out, Resilienz aus biologischer, psychologischer und medizinischer Sicht
- „gehirngerechtes“ Arbeiten (Pausen, Singletasking, Flow, ...)

Die Teilnehmer sollen nach dem Training ...

- ... ergonomische Probleme im Unternehmen erkennen, darauf in angemessene Weise auf Verbesserungspotentiale hinweisen und umfangreiche Lösungen für eine dauerhafte Verbesserung anbieten können.
- ... ein umfangreiches Verständnis für das Thema Ergonomie entwickeln und die Bedeutung für den den (Büro-)Arbeitsplatz erkennen können.
- ... umfassendes Wissen für moderne Büroarbeit besitzen und die daraus resultierenden Anforderungen an einen Arbeitsplatz mit den entsprechenden Abläufen entwickeln können.

www.ergonomie-coach.de



MITMACHEN LEICHT GEMACHT

Fitbase® (powered by IGR/fitbase®) ist eine umfassende Online-Plattform für Gesundheit am Arbeitsplatz. Abgestimmte, tägliche Video-Übungs- und Informationseinheiten animieren die Mitarbeiter zu aktivem Rückentraining. Burn-Out-Prävention, gesunde Ernährung und persönliches Stressmanagement gehören ebenfalls zum Portfolio. Die Einheiten sind von namhaften Physiotherapeuten und Medizinern entwickelt und zusammengestellt worden. Die tägliche Nutzung dieses Angebotes führt nachweislich zu einer deutlichen Verbesserung der Gesundheit. Das Leistungsvermögen Ihrer Mitarbeiter wird auf unterhaltsame Weise gesteigert, ohne da-

bei zu überfordern. Ihr Mitarbeiter verbindet so automatisch das Thema Gesundheit und Ergonomie mit „seinem“ Unternehmen.

Übungsumfang:

Tägliche Übungs- und Informationseinheiten/Mitarbeiter

Das Übungsprogramm steht 15 Mitarbeitern 4 Wochen unentgeltlich zur Verfügung.

www.fitbase.de



HUMEN®-ARBEITSPLATZ-ANALYSE

Die innovative Softwarelösung zur Ergonomie- und Gefährdungsbeurteilung von Arbeitsplätzen. Mit dem System kann jeder Mitarbeiter anhand einer klaren Visualisierung seinen Optimierungsbedarf erkennen und sein Verhalten nachhaltig verändern.

Personalleitung und betriebliches Gesundheitsmanagement erhalten

durch die HUMEN®-Analysen wertvolle Informationen über die Gesamtsituation im Unternehmen. Auf Grund der gewonnenen Erkenntnisse können zielgerichtete Maßnahmen eingeleitet werden.

www.arbeitsplatzanalyse.de



ERGONOMIE CONSULTING

Beratung und Umsetzung von Ergonomie im Unternehmen

Wir bieten eine umsetzungsorientierte Beratung zur ergonomischen Optimierung von Arbeitsplätzen

- in bestehenden Büro- bzw. Produktionssituationen
- bei der Revitalisierung von Gebäuden
- in Neubauten, bei Neubezug

Schwerpunkte unserer Beratertätigkeit

- Ist-Soll-Analyse
- Prozessbegleitung nach ergonomischen und gestalterischen Gesichtspunkten.
- Realisierung aktueller Arbeitsplatzmodelle für die Gesundheit der Menschen am Arbeitsplatz
- Begleitung bei der Konzeption und Umsetzung in den Bereichen Licht, Akustik, Klima, Farbe
- Designberatung
- Produktauswahl unter ergonomischen und budgetorientierten Gesichtspunkten
- Projektmanagement, Begleitung der Arbeitsgruppen, Projektkommunikation

Wir entwickeln in Abstimmung mit den (Innen-) Architekten und/oder Büroplanern ergonomische Arbeitsplätze, die funktionieren. Sehr wichtig ist uns dabei:

- die praktische Umsetzbarkeit,
- die ökonomische
- und ökologische Nachhaltigkeit aller abgeleiteten Maßnahmen.

Wir arbeiten

- herstellernerneutral
- transparent
- mit einem Netzwerk anerkannter Experten



FACHZEITSCHRIFTEN-SERVICE



Immer auf dem aktuellsten Stand:

Partner der Initiative Gesünder Arbeiten erhalten ein Jahresabonnement einer Fachzeitschrift ohne Berechnung aus dem Dr. Curt Haefner Verlag (Konradin Verlagsgruppe).

Wählen Sie einen Titel und freuen Sie sich auf kompetente Berichte und wertvolle Informationen für ein ganzes Jahr.

Das Abo läuft danach aus. Sie können dieses aber auf eigenen Wunsch jederzeit zu einem attraktiven Rabatt verlängern.



ERGONOMISCHE PRODUKTE

Produkte für die Arbeitswelt (z.B. Bürostuhl, Tische, Werkbänke, Accessoires) werden von der IGR stets auf ihren ergonomischen Nutzen hin optimiert. Dabei überprüfen wir den Anpassungsgrad der Produkte an die körperlichen Eigenschaften und Funktionen von Testpersonen.

In diesem Zusammenhang verfügt die IGR seit langem über einen eigenen Prüfprozess, welcher Produkte auf ihre entsprechende Tauglichkeit untersucht.

Nutzen Sie die Möglichkeit, von der IGR zertifizierte Produkte in Ihrem Unternehmen ausgiebig und kostenfrei zu testen.



EXPERTEN-VERNETZUNG

Alle wichtigen Informationen rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement können Sie ganz einfach bei der IGR erfragen. 20 Jahre Erfahrung, gesammeltes Fachwissen, sowie ein ausgeprägtes Netzwerk von Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen

stehen Ihnen zur Verfügung, wenn es um praktische Anwendungen, neueste Entwicklungen, rechtliche Rahmenbedingungen, u.v.m. geht.

Wir freuen uns auf Ihre Nachfrage.



DIE INITIATIVE

Betriebliches Gesundheitsmanagement benötigt innerbetriebliches Marketing. Flächendeckende Angebote so präsentieren, dass sich der „Einzelne“ angesprochen fühlt!

Gesundheit ist ein ernstes Thema – deshalb sollte es einfallreich und humorvoll transportiert werden. Sonst können ungünstige Assoziationen in den Köpfen entstehen: Gesundheit – Krankheit; Gesundheit – Langweilig; Gesundheit – „wenn ich mal alt bin“.

VORTEILE



**DEUTLICHER IMAGEGEWINN
FÜR TEILNEHMENDE UNTERNEHMEN**



**LEICHTERE GEWINNUNG
NEUER MITARBEITER**



**SENKUNG DER KRANKHEITSTAGE –
KOSTENSENKUNG FÜR DEN BETRIEB**



**HÖHERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT
UND –BEREITSCHAFT DER MITARBEITER**

UNSERE PARTNER

MENSCH & BÜRO
die akademie

 **d\B** Deutsches
Netzwerk Büro

Gründungsmitglied der LAGeP
(Landesarbeitsgemeinschaft
Prävention in Bayern)

EIN BLICK IN IHRE ZUKUNFT ...





KÖHL GmbH Sitzmöbel

Industriepartner der „Initiative Gesünder Arbeiten“

Paul-Ehrlich-Straße 4
63322 Rödermark

Fon: 06074 928-0

Fax: 06074 95951

www.koehl.com

info@koehl.com



Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V.

Bärenschanzstraße 131
90429 Nürnberg

Fon: 0911 937788-0

Fax: 0911 937788-40

www.igr-ev.de

info@igr-ev.de