

Spitzenleistung durch Wertigkeit



Welche Werte benötigen AN und AG? ODER Erfolgreich älter werden !

MT-Betriebliche Gesundheitsförderung, MT-Physiowelt, MT-Fitness
Martin Tilsner, Mosbach

Ausgangsinformationen

- 60 Millionen Fehltage wegen Rückenbeschwerden 2015.
- Platz 1 Atemwegserkrankungen (HWS), Platz 2 Psychische Erkrankungen, Platz 3 Rückenschmerzen, Platz 4 Herz-Kreislauf-Erkrankungen (LWS).
- Sterile Arbeitswelt (Digitalisierung, Vorschriften), Wettbewerb, Krankheitsentwicklung. Krankenkassen, Krankenhäuser, Stadtverwaltung im Wettbewerb. Wann kommt das Finanzamt dazu?
- BGF/PGF Differenzierung
- BGF ist kein Wellnessprogramm am Arbeitsplatz.
- ZRM (Zürcher Ressourcen Modell)

Woran messen AG und AN Zufriedenheit am Arbeitsplatz?

- AN
Einkommen, Zeitdruck, Anerkennung, Lob, Änderungen in eher größeren Abständen
- AG
Umsatz, Gewinn, Respekt, Danken, Veränderungen umsetzen



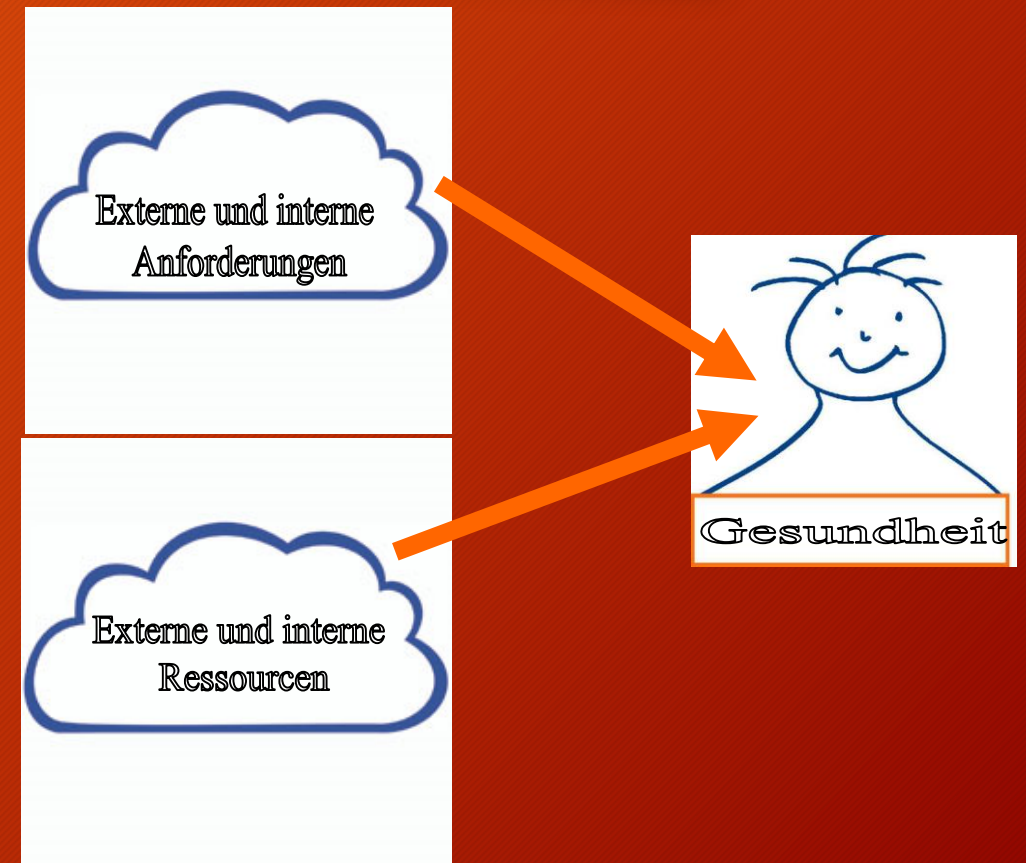
Welchen Nutzen haben beide (AN und AG)?

- Wohlgefühl
- Leichter konzentrieren
- Motivation
- Weniger krank
- Kreativität, Genauigkeit



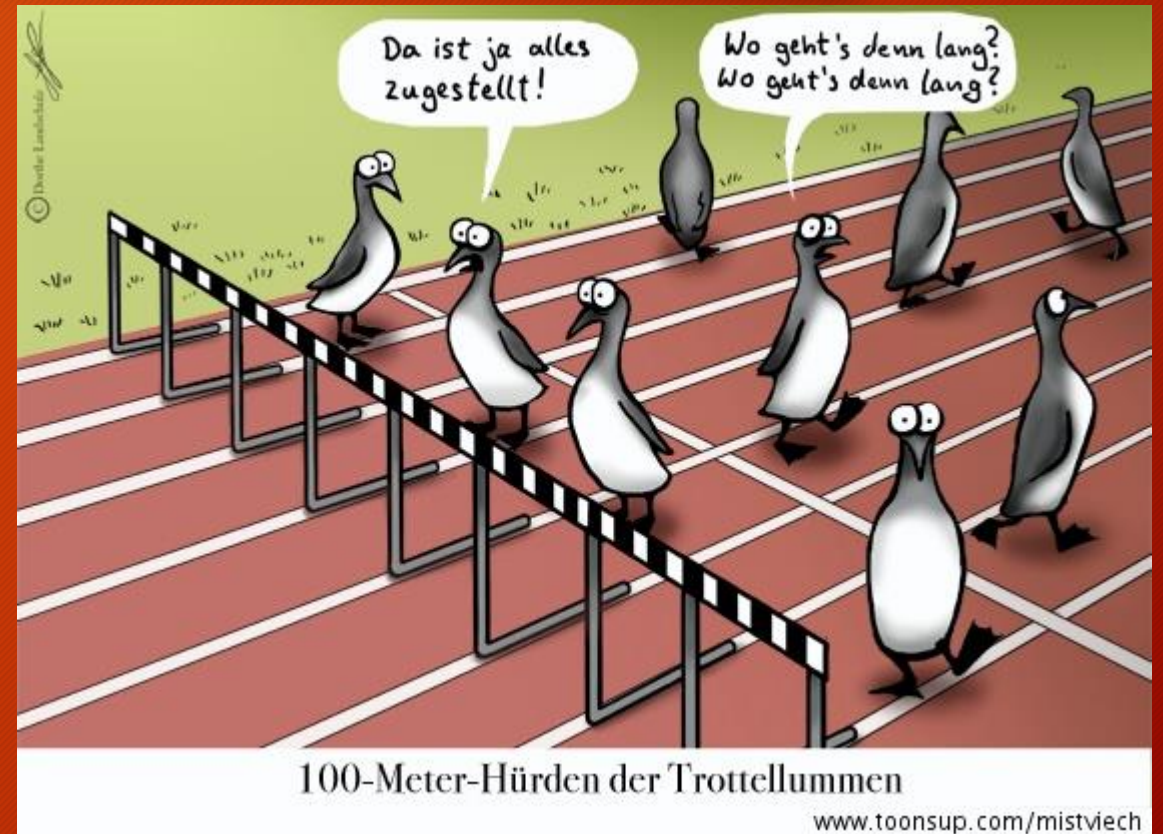
Unsere Gesundheitsmöglichkeiten für AG und AN

- Interne Anforderungen:
u.a. eigene Qualität
- Externe Anforderungen:
u.a. Arbeitsplatz (höhenverstellbar, Pausengestaltung), ggf. Kantine,
- Interne Ressourcen:
u.a. Bildung, Balance, Gesundheit, Ziele
- Externe Ressourcen
u.a. Weiterbildung, Gespräche mit Mitarbeiter, Zielerfassung,
Gesundheit am Arbeitsplatz



Mit welchen Hürden muss ich rechnen?

- Unterschiedliche Ziele AN und AG
- Fehlende Rückmeldungen
- Missverständnisse
- Fehlende Informationen
- Überforderung
- Sterile Arbeitswelt
- Zu viel - zu wenig Eigenständigkeit



Wie kann ich die Hürden überwinden?

- Kooperieren - kommunizieren
- Demokratisierung
- Optimismus
- Ablauf des Informationsabflusses
- Ablauf der Rückmeldungen



Ideen für einen Führungsstil entwickeln.

- Erstellen eines Leitbildes
(Die Kluft zwischen Leitbild und Realität. Das innere Bild entscheidet.)
- Jahresgespräch. (Rückblick - Ausblick, Ziele)
- Wo liegt der Präferenzbereich beim Mitarbeiter.
Weiterbilden im Präferenzbereich.
- Ist der Chef oder Abteilungsleiter bei BGF Maßnahmen selber dabei?

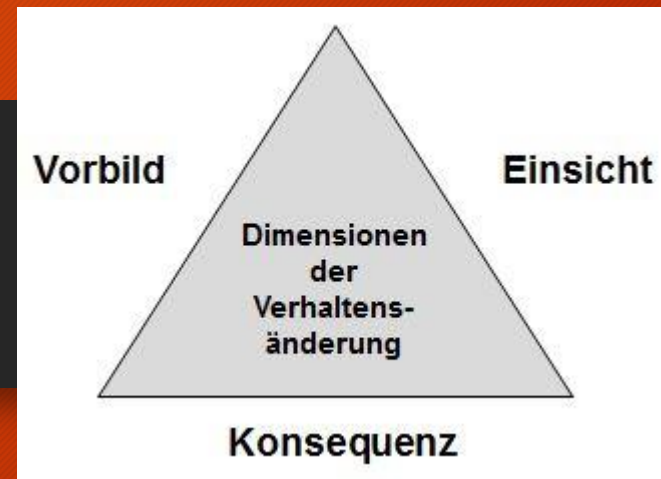


Ideen für eine Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz entwickeln.

- Bewegungsprogramme für PC Arbeitsplätze
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Differenzierung gesunder und negativer Stress
- Differenzierung persönlicher Gesundheitsförderung (PGF) und Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF)



Konsequenzen



- Für angenehme Erinnerungen muss man im voraus sorgen.
- Mitarbeiter kündigen selten ihren Arbeitsplatz, sondern ihren Vorgesetzten.
- Chef´s arbeiten entspannter, wenn sie mit Namen begrüßt werden.
- Mitarbeiter helfen der Firma mehr, wenn mit Ihnen Zielgespräche geführt werden.
- Chefs kommen leichter auf einen Mitarbeiter zu, wenn dieser auch Danke sagen kann.

Welche Rahmenbedingungen werden benötigt?

- Führungsstil vom Vorgesetzten
- Arbeitsorganisation und Arbeitszeiten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Arbeiten im Präferenzbereich



Studien

- Die Antworten lassen sich in folgende Kategorien zusammenfassen:
(Ranking) Cornelia Schneider (2014). Erfolgreich älter werden im Beruf. Kreuz Verlag.
 1. Ein guter Vorgesetzter, der meine Arbeit würdigt und mich unterstützt
 2. Bessere Arbeitszeitmodelle
 3. Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
 4. Mehr Lohn



Studien

- Lob und Anerkennung sowie respektvoller Umgang sind wichtige Schutzfaktoren für körperliche Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen. Oerter, R & Montada, I. (2002) Entwicklungspsychologie Beltz PVU.
- Mangelnde Wertschätzung im Beruf kann zu einem Risikofaktor ersten Ranges werden, was durch Ausdauertraining auf dem Firmengelände nicht zu kompensieren ist. Die beste Droge für einen Menschen im Arbeitsleben ist ein anderer Mensch. Bauer, J. (2006). Prinzip Menschlichkeit. Hoffmann und Campe.

Studien

- Wirkung von BGF und BGM

Return of Investment von 1:5 bis 1:16 Euro. Die Zahlen zeigen, dass Gesundheitsförderung nicht nur mitarbeiterorientiert ist, sondern für einen Betrieb auch wirtschaftlich.

Booz and Comany (2011). Vorteil Vorsorge. Die Rolle der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland. Felix Burda Stiftung.

Studien

- Beschäftigte, die keine Freude an der Arbeit haben und sich auch nicht von ihren Kollegen unterstützt fühlen, haben ein zweieinhalbfaches erhöhtes Risiko, Rückenbeschwerden zu entwickeln. Stadler, P. & Spieß, E. (2002) Mitarbeiterorientiertes Führen und soziale Unterstützung am Arbeitsplatz. Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Keine Arbeit zu haben ist ein großes Gesundheitsrisiko. DGB Bundesvorstand (2010). Gesundheitsrisiko Arbeitslosigkeit - Wissenstand, Praxis und Anforderungen an eine arbeitsmarktintegrative Gesundheitsförderung. Arbeitsmarkt aktuell, 2010, 9.

www.mt-jobfit.de

The screenshot shows a web browser window with the URL www.mt-jobfit.de/index.php?id=39. The browser's address bar and tabs are visible at the top. The website's header features a navigation menu with the following items: [Physiotherapie](#), [Fitness](#), [Hellpraktik](#), [Betriebliche Gesundheitsförderung](#) (highlighted), [Shiatsu](#), and [Reha Sport Verein](#). Below the navigation menu, there is a main content area with a sidebar on the left. The sidebar contains links for [Ihr Anliegen](#), [Unser Angebot](#), [Service](#), and [Wer wir sind](#). The main content area features a large image of three people in safety gear, followed by the logo for 'MT Betriebliche Gesundheitsförderung' and contact information for Physiotherapeut Martin Tilsner (phone: 0 62 61) 89 30 93). The main article is titled 'Aktuelles aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung' and includes a sub-heading 'Vortrag und aktive Pause für die Mitarbeiter'. The article text discusses a presentation by MT Betriebliche Gesundheitsfürsorge bei Gmeinder Lokomotive Mosbach, mentioning the company's focus on employee health and fitness. The sidebar on the right contains a section for 'Aktuelle Downloads' with a link to 'Unternehmerforum Gesund im Betrieb' and a section for 'Weitere Meldungen' with a link to 'Gesund durch Wertschätzung und Motivation'.

MT Betriebliche Gesundheitsförderung
Physiotherapeut Martin Tilsner
(0 62 61) 89 30 93
[Sprechzeiten nach Vereinbarung](#)

[Physiotherapie](#) [Fitness](#) [Hellpraktik](#) [Betriebliche Gesundheitsförderung](#) [Shiatsu](#) [Reha Sport Verein](#)

[Ihr Anliegen](#)
[Unser Angebot](#)
[Service](#)
[Wer wir sind](#)

Aktuelles aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung

[Vortrag und aktive Pause für die Mitarbeiter](#)

MT Betriebliche Gesundheitsfürsorge bei **ZAGRO Group**
Gmeinder Lokomotive Mosbach

Der Firma Gmeinder war es ein Anliegen Hintergrundwissen für die gesamte Belegschaft (Verwaltung und Produktion) und Ausgleichsübungen in der Pause zum Thema Rücken und Bewegung zu vermitteln. Vorab besuchte Martin Tilsner die Büros und Produktionsstätten, um sich ein... [ganzen Artikel lesen](#)

Betriebliche Gesundheitsförderung

Überlastung der Arbeitnehmer, Chronische Erkrankungen, Fachkräftemangel - Risiken warten genügend. Mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung bringen Sie Gesundheit und Fitness in Ihr Unternehmen.

Zahlreiche Unternehmen aus Mosbach und dem Neckar-Odenwald-Kreis setzen inzwischen auf dieses Konzept. Sie integrieren Gesundheit in den Arbeitsalltag - ob mit einem Arbeitsplatzcheck, Gesundheitstagen, Firmensport oder sonstigen Angeboten für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

Das ganzheitliche Angebot der MT Betrieblichen Gesundheitsförderung bietet für Unternehmen jeder Größe und Ansprüche ein passendes Angebot

Aktuelle Downloads:
Die aktuellen Downloads zum [Unternehmerforum Gesund im Betrieb](#) finden Sie im Download-Bereich

Weitere Meldungen
[Gesund durch Wertschätzung und Motivation](#)
Unternehmerforum Gesund im Betrieb Rhein-Neckar-Odenwald - Dienstag, 19. April 2016 in Mosbach [\[mehr\]](#)

[Direkt zur MT-Physiowelt - ohne Arzt](#)
Martin Tilsner erhält Direct Access (Direktzugang) durch das Gesundheitsamt Karlsruhe [\[mehr\]](#)

[Stark - Stärker = fit](#)

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

- Ihre Rückmeldung ist erwünscht.
- Ihr Ansprechpartner - siehe www.mt-jobfit.de: handout und Studienübersicht.

Martin Tilsner

Physiotherapeut & Gesundheitscoach & Ergonomie- und Firmenfitnessberater.

Zwingenburgstr. 21

74821 Mosbach

Tel. (06261) 893093

