

G'sundheit

in unseren Betrieben





'Konsequenter Weitblick

„Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“

Weltgesundheitsorganisation – WHO

'Konsequenter Weitblick

Während sich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in großen Unternehmen bereits etablieren konnte, ist BGF in Klein- und Mittelunternehmen (KMU) noch kaum zu finden. Obwohl gerade in Tirol den Klein- und Mittelbetrieben eine herausragende Bedeutung beigemessen werden muss: Sie beschäftigen 69 Prozent aller ArbeitnehmerInnen. Umso größer ist der Handlungsbedarf in diesen Unternehmen, denn auch sie sind nur so gesund, wie die Menschen, die darin arbeiten.

Sinkende Zahlen bei Krankenständen erzählen selten Erfolgsgeschichten – die Probleme liegen wesentlich tiefer: Gestörte Arbeitsabläufe, Konzentrationsprobleme und Stresssymptome lassen die Qualität der Arbeit schwinden. Die individuellen Lösungen liegen im Detail. Somit können Modelle der großen Unternehmen nicht einfach übernommen, sondern müssen auf die Bedürfnisse der KMU abgestimmt werden. Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst dabei weit mehr als gesetzliche Bestimmungen oder Konditionstraining: Im Fokus steht eine gesunde Entwicklung auf den Ebenen Mensch, Gruppe und Organisation.



'Strategie mit Zukunft



**Präsident LA
Dr. Jürgen Bodenseer
(Wirtschaftskammer Tirol):**

Gsundheit in unseren Betrieben 2004 hat gezeigt, dass die Tiroler Klein- und Mittelbetriebe großes Interesse zum Thema Gesundheit zeigen, jedoch häufig das Know-How und die finanziellen Mittel zur Umsetzung fehlen. Betriebliche Gesundheitsförderung hat einen wesentlichen Einfluss auf das Engagement der MitarbeiterInnen und damit auch auf den Unternehmenserfolg. Aus diesem Grund unterstützen wir die Tiroler Betriebe dabei, praktikable und umsetzbare Gesundheitsstrategien zu finden.

'Strategie mit Zukunft

Nicht das Fehlen von Krankheit, sondern die Frage „Was hält den Menschen gesund?“ führt zu Antworten im Zusammenspiel der körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren. Drei Bereiche, die in Einklang stehen müssen, will sich der Mensch gesund und glücklich fühlen. Auch im Unternehmen. Der Perspektivenwechsel lässt uns Gesundheit als körperliches Wohlbefinden, geistige Vitalität und soziale Einbindung verstehen. Wer Gesundheit aus diesem Blickwinkel fördert, reduziert negative Einflüsse im Unternehmen und steigert die Belastungs- und Regenerationsfähigkeit aller MitarbeiterInnen. Die bewusste Entscheidung für das Richtige verhindert dabei die unbewusste Entscheidung für das Falsche. Das bringt vieles in Bewegung.



'Körperliches Wohlbefinden

'Körperliches Wohlbefinden

Er sorgt 365 Tage im Jahr dafür, dass wir in Bewegung bleiben. Den Berufsalltag meistert er mit uns, keine Überstunde lässt er aus und auch im Urlaub ist er immer mit dabei – unser Körper. Als Wunderwerk funktioniert er reibungslos, sofern seine Gesetze beachtet werden: Gezielte Bewegung, richtige Ernährung und bewusst gewählte Regeneration. Bei zunehmenden Belastungen und Anforderungen sind wir gleichermaßen gefordert, unsere Belastbarkeit zu erhöhen. Die Qualität der Bewegung, Ernährung und Erholung muss nachhaltig angepasst werden. Nur auf diesem Weg können wir weiterhin gesund, vital und leistungsfähig bleiben. Der Sportmediziner Wildor Hollmann bringt es auf den Punkt: „Gäbe es heute noch keine Bewegung, müsste sie aus medizinischen Gründen erfunden werden!“



**Landesdirektor
Helmut Krieghofer
(UNIQA):**

UNIQA versteht sich als Gesundheitssicherer. Wir haben es uns in Tirol zum Ziel gesetzt, den Vorsorgegedanken in die Firmen zu tragen. Dabei spielt das Gesundheitsverständnis der Tiroler UnternehmerInnen eine zentrale Rolle. Nachhaltige Gesundheitsförderung im Betrieb kann zu mehreren positiven Entwicklungen führen: einerseits sind noch attraktivere Arbeitsplätze möglich, andererseits weniger Krankenstände und natürlich noch mehr Motivation.



'Geistige Vitalität



**Landesrätin
Dr. Elisabeth Zanon
(Land Tirol)**

Der Gesundheit kommt zunehmend ein höherer Stellenwert im Rahmen unseres Arbeitslebens zu. Unsere Gesundheit hängt neben körperlichen und sozialen Faktoren auch entscheidend davon ab, wie wir Belastungen wahrnehmen und damit umgehen. Geistige Vitalität und psychische Gesundheit sind somit wichtige Voraussetzungen für Wohlbefinden und Lebensfreude

'Geistige Vitalität

Motivation ist in erster Linie das Produkt unserer Gedanken. Darin zeigen sich die persönliche Einstellung und Offenheit ebenso wie unsere Lebensfreude oder Kreativität. Gedanken helfen uns auch, unsere Stärken und Schwächen zu erkennen sowie unsere Ziele zu formulieren. Sie geben die Richtung vor, machen uns schwerfällig oder flexibel und beeinflussen ganz entscheidend unser Gefühl von Zufriedenheit. Am Erfolg hindern können uns vielfach nur jene Mauern, die wir im Geist aufbauen. Deshalb beginnt Veränderung mit mentaler Entwicklung. Um unsere Potenziale zu entwickeln und bei besonderen Herausforderungen die Frage „Warum?“ in ein „Warum nicht?“ zu wandeln. Für mehr Flexibilität und Lebensfreude.



'Soziale Einbindung



**Direktor
Dr. Martin Rieder
(SVA)**

Gesundheit hat ihren Anfang im Denken! Die SVA will durch die Aktion „Gesundheit in unseren Betrieben“ das Gesundheitsbewusstsein stärken und damit einen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden leisten. Die SVA will dabei als unterstützender Partner auftreten und Möglichkeiten für die Betriebliche Gesundheitsförderung aktiv unterstützen.

'Soziale Einbindung

Sie ist immer da. Tag für Tag. Wir führen Gespräche, hören zu, verdienen Vertrauen oder üben uns in Toleranz und Wertschätzung. Die meiste Zeit davon an unserem Arbeitsplatz, mit Kollegen, Kunden, Lieferanten und Vorgesetzten. Von der Beziehung zu ihnen hängt ab, ob wir uns in unserem Aufgabenfeld richtig entfalten sowie all unsere Fähigkeiten und Kompetenzen einbringen können. Beziehungen geben unserem Leben Sinn, das soziale Gefüge, in dem wir uns bewegen, wird zum Sicherheitsnetz mit Langzeitwirkung. Laut Altersforschung machen uns Freunde glücklicher und verlängern unsere Lebenszeit bis zu einem Drittel. Soziale Kompetenz verbessert damit nicht nur das Betriebsklima. Die Form unserer Kommunikation beeinflusst den Erfolg jedes Einzelnen und jedes Teams, Akzeptanz und Wertschätzung sind Voraussetzung für das Erreichen gemeinsamer Ziele. Vielfalt braucht Einheit.



'Betriebliche Gesundheitsförderung

„Sich mit seiner Gesundheit und seinem „Sein“ zu beschäftigen, um sein innerstes besser zu verstehen, ist ein wichtiger Lebensbestandteil. Im Betrieb darauf einzugehen, Informationen und auch diverse Angebote zu machen – das finde ich einzigartig und hoffe, dass sehr viele diese Gelegenheit nutzen.“

Ein Tiroler Mitarbeiter zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung

'Betriebliche Gesundheitsförderung

„Denn sie wissen nicht, was sie tun“ gehört längst der Vergangenheit an. Allen ist klar geworden, dass sich Erfolg im Unternehmen nur mit motivierten und gesunden MitarbeiterInnen erzielen lässt. In Konzernen genauso wie in Klein- und Mittelunternehmen. Die Konsequenzen sind klar: Betriebliche Gesundheitsförderung muss zur modernen Unternehmensstrategie für die „Lebenswelt Arbeit“ werden, in der Unternehmen in immer stärkerem Maß auf die Leistungsfähigkeit ihrer MitarbeiterInnen angewiesen sind. Ganz besonders in Ein-Personen-Unternehmen, deren gesamte Erfolgsgrundlage die Gesundheit und damit Leistungsfähigkeit der UnternehmerInnen darstellt. Zu wichtig ist das Thema, um halbherzige Schritte zu setzen. Nur nachhaltige Konzepte, die Gesundheit in ihrer bio-psycho-sozialen Dimension begreifen, machen Sinn. Die Verantwortung dafür tragen alle.



'Coaching - Einzigartig der Weg

„Dauerhafter Erfolg basiert – besonders in Zeiten raschen Wandels - auf einer notwendigen Veränderung des eigenen Denkens und als Folge davon – des selbstverantwortlichen Handelns. Coaching begleitet Menschen bei Ihrem Ziel, körperliche und mentale Ressourcen neu zu erleben und weiterzuentwickeln.“

'Einzigartig der Weg

Coaching nennt sich die Brücke zwischen dem was ist und dem was sein könnte. Die Qualität des Weges spiegelt sich dabei in einer gemeinsamen Umsetzung von ausgereiften Konzepten wider – nicht im Verteilen von Rezepten. Deshalb versteht sich der Coach in diesem Kontext als Partner, der UnternehmerInnen dabei unterstützt, persönlichen Strategien zu finden. Um Stärken und Schwächen neu wahrzunehmen und sie als Ressourcen flexibel und treffsicher zu nutzen. Denn wer im Beruf seine Ziele erreichen möchte, muss den Rahmen dafür schaffen, seine Potenziale selbstkritisch analysieren und Verantwortung übernehmen. Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zählen dann zu den Basisqualitäten. Für den Erfolg jedes Einzelnen und die gesunde Entwicklung des gesamten Unternehmens.



www.igm-saluto.com

Kontakt:

Institut für Gesundheitsmanagement GmbH (IGM)

Körnerstraße 16

6020 Innsbruck

Tel.: 0512-361620

Email: office@igm-saluto.com