

Schulung/Fortbildung

„BETRIEBSINTERNER PRÄVENTIONSBERATER“

17.-19. Mai 2017, München



PRÄVENTIONSBERATER

Organisatorischer Rahmen

- Austragungsort:** München
- Termin:** 17. bis 19. Mai 2017
- Anbieter:** Die GPeV – gemeinsam mit Partnern des „Aktionsbündnisses Prävention“ – steht im Mittelpunkt eines Netzwerkes im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Dazu gehören Experten und Gremien genauso wie qualitativ hochwertige Anbieter von Maßnahmen.
- Kooperation:** BARMER
- Ablauf:** Tag 1-3: zweieinhalb tägige Weiterbildung
- Teilnehmerfeld:** Setting Betrieb
- Mitarbeiter aus Führungsebenen
 - Mitarbeiter aus dem Personalwesen, bzw. Human Ressource
 - Sicherheitsfachkräfte (Arbeitsschutz)
 - Mitglieder aus Mitbestimmungsorganen (Betriebsrat, Gewerkschaften etc.)
 - Mitglieder aus dem Bereich CSR, Corporate Governance, Sustainability etc.
 - Mitglieder von Gesundheitszirkeln
 - Sonstige Interessenten
 - **Hinweis:** Das Programm kann auch in verkürzter Form für größere Teilnehmerfelder ausgetragen werden wie bspw. Belegschaften, Teams, Abteilungen, Gruppen in Behörden, Vereinsmitgliedern etc.

Ihr Vorteil durch die Teilnahme an der Lehrveranstaltung der GPeV-Akademie

Die dreitägige Präsenzveranstaltung zum Betriebsinternen Präventionsberater steht möglichst am Anfang einer Wertschöpfungskette der Gesundheit im eigenen Unternehmen. Sie kann damit als erste Maßnahme gesehen werden, durch die sich ein Unternehmen einen Experten „inhouse“ ausbildet, der einen ganzheitlichen und fundierten Überblick über das umfangreiche Feld der Betrieblichen Gesundheitsförderung erhält. Der Betriebsinterne Präventionsberater soll damit für Unternehmen eine entscheidende Kontaktstelle einnehmen, denn er kennt einerseits informelle Strukturen im Unternehmen oder Bedarfe in verschiedenen Arbeitsbereichen, andererseits kann er nach dieser Weiterbildung auf dem intransparenten Präventionsmarkt effektive Maßnahmen identifizieren, bewerten und über verlässliche Anbieter durchführen lassen. Der Präventionsberater wird damit zur zentralen Kontaktstelle für die Gesundheitsfragen im Unternehmen:

Als Ansprechpartner für die Geschäftsführung, die Personalentwicklung, der Mitbestimmungsorgane bis hin zum Betriebsarzt oder Sicherheitsbeauftragten, oder als Berater einzelner Mitarbeiter. Unnötige Ausgaben oder ineffektive Programme werden somit nicht nur vermieden, sondern Gesundheit, Sicherheit und Leistungsfähigkeit werden unterstützt.

„Betriebliches Gesundheitsmanagement – Eine Chance für Unternehmen“

Dem zu beratenden Unternehmen soll dadurch aufgezeigt werden:

- unkomplizierte und kostengünstige Erfassung von Bedarfen
- Auswahl geeigneter Maßnahmen
- Nutzung steuerlicher Vorteile oder Subventionierungen
- mögliche Kick-off-Aktionen für Transparenz der Maßnahmen
- kleinschrittige und unkomplizierte Umsetzung (Stufenmodell)
- Qualität ohne überdimensionalen Kostenaufwand
- unkomplizierte und kostengünstige Evaluation der Maßnahmen
- Möglichkeiten zum sukzessiven Ausbau des Engagements für Gesundheit
- Adressierung an das gesamte Unternehmen, die Individuen sowie das soziale Umfeld der Individuen (Partner/Familie)
- Vernetzung mit anderen Themenbereichen (bspw. CSR)

Tag 1

Programm

- 9.30 OPEN DOORS Anmeldung und Steh-Kaffee
- 10.00- **BEGINN**
10.30 **Begrüßung und Einleitung**
Prof. Dr. Jürgen Buschmann, GPeV
- 10.30- **Einführung „Betriebsinterne Präventionsberater“ –**
11.30 **Hintergrund, Ziele und Veranstaltungsüberblick**
Dr. Mathias Bellinghausen,
Dipl.-Wirtschafts-, Berufs- und Sozialpädagoge, GfP
- 11.30 Kaffee-Pause
- 11.45- **Kosten der Prävention im Unternehmen –**
12.30 **Rahmenbedingungen, steuerliche Möglichkeiten, Zuschüsse und Angebote der Krankenkassen**
Dr. Mathias Bellinghausen,
Dipl.-Wirtschafts-, Berufs- und Sozialpädagoge, GfP
- 12.30 Mittags-Pause
- 13.30- **Gesundheitskompetenz: Inhalte, Messinstrumente und**
14.30 **Erstellung eines ganzheitlichen Maßnahmen-Portfolios**
Dr. Mathias Bellinghausen,
Dipl.-Wirtschafts-, Berufs- und Sozialpädagoge, GfP
- 14.30- **Lebensstil-Konzept: Bewegung im (Arbeits-)Alltag,**
15.15 **Sport in der Freizeit**
Prof. Dr. Jürgen Buschmann, GPeV
- 15.15- Pause (Bewegung)
15.30 Pause (Kaffee und Kuchen)
- 15.30- **Praxisprogramm: Anschauen und Mitmachen**
16.00 Prof. Dr. Jürgen Buschmann, GPeV
- 16.00- **Praxisbeispiele**
17.00 Dr. Mathias Bellinghausen,
Dipl.-Wirtschafts-, Berufs- und Sozialpädagoge, GfP

Tag 2



- 8.30 OPEN DOORS
- 09.00- **Praxisbeispiele**
09.30 Dr. Mathias Bellinghausen,
Dipl.-Wirtschafts-, Berufs- und Sozialpädagoge, GfP
Detlef Kahrs, BGM Start
- 09.30- **Stressmanagement – Ursache, Wirkung und Schutz**
10.45 Florian Wolf, Your Prevention
- 10.45 Kaffee-Pause
- 11.00- **Suchtprävention**
11.30 Florian Wolf, Your Prevention
- 11.30- **BODY-MIND EXCELLENCE IM MANAGER ALLTAG...**
13.00 **HEALTH LEADERSHIP - Nur wer sich selbst gesund führt, kann andere gesund führen**
Michael Herbst, JETZTZEIT.MIND.BODY.SUCCESS.
- 13.00 Mittags-Pause
- 14.00- **Vorsorge für Herz-Kreislauf & Co.: anatomische und**
15.00 **physiologische Parameter**
Prof. Dr. Hans-Georg Predel / Dr. Daniel Lay, Institut für Kreislauf-
forschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln
- 15.30- **Datenschutz und Mitbestimmung in Gesundheitsfragen**
17.00 RA Frank Ibach, Kanzlei für Arbeitsrecht und Mitbestimmung
Ibach, Scholten, Leifeld & Partner
- Optional im Anschluss:**
Individuelle Rückfragen, Beratung,
Austausch und abendlicher Ausklang

Tag 3

8.30 OPEN DOORS

9.00- **Rücken – Grundlagen, Schmerzgefahren, Vorbeugung**

10.00 Dr. Peter Preuss, Universität Bonn

10.00- **BG Arbeitsschutz: Arbeits- und Gesundheitsschutz –
11.00 Prävention aus Sicht der Gesetzlichen Unfallversicherung**

Matthias Bradatsch, Arbeitsmediziner, Berufsgenossenschaft RCI

11.00 Kaffee-Pause

11.30- **BG Betriebsarzt: Aufgaben und Rolle des Betriebsarztes
12.15 in der Prävention**

Matthias Bradatsch, Arbeitsmediziner, Berufsgenossenschaft RCI

12.15 Mittags-Pause

13.15- **Bewegung und Ernährung - Grundlagen**

14.45 Achim Heck, Dipl.-oec. Dipl.-Spowiss., ISG Bonn

14.45- **Conclusio und Feedback**

15.15 Prof. Dr. Jürgen Buschmann, GPeV

Rahmenbedingungen:

- Einführung Prävention
- Analyse-Tool
- Gesetzlicher Rahmen
- Versicherungsrelevante Parameter
- Datenschutz und Mitbestimmung

Stressmanagement:

- Belastung und Belastungsgrenzen
- Burn-Out-Gefahr
- Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Entspannung
- Psychosoziale Faktoren

Bewegung:

- Ganzheitliche Bedeutung (konditionelle Parameter, Psyche u. Psychomotorik)
- Herz-Kreislauf-System
- Metabolisches Syndrom
- Bewegung im Alltag
- Sport und Sportartenwahl

Arbeitsmedizin:

- Medizinische Checks
- Früherkennung und Vorsorgeuntersuchung
- Impfungen
- Suchtprävention
- Reisemedizin
- Psychosoziale Beratung

Ernährung:

- BMI, Tagesumsatz u. Ernährungsgewohnheiten
- Basiswissen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate
- Diäten und Nahrungsergänzung
- Ernährung und Schlaf

Arbeitsschutz u. Sicherheit:

- Unfallverhütung u. Sicherheitsunterweisung
- Erste-Hilfe und Hygiene
- Lärmmanagement
- Bildschirmarbeitsplatz u. ergonomisches Sitzen
- Rückenschmerzen

Lehrinhalte und Lernziele

Die Teilnehmer/-innen sollen...

einen ganzheitlichen und fundierten Überblick über den Themenkomplex Prävention bekommen, u. a. über:

- rechtliche, versicherungstechnische und politische Rahmenbedingungen
- Datenschutz und Mitbestimmung
- Bewegung und Sport
- Ernährung
- medizinische Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen
- Stress und Entspannung
- Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit
- allgemeinen aktiven Lebensstil
- eine Analyse von Bedarfen für das eigene Unternehmen durchführen können
- geeignete und qualitative hochwertige Maßnahmen auswählen sowie deren Evaluation bewerten können
- als Ansprechpartner für Gesundheitsfragen im eigenen Unternehmen qualifiziert werden und interdependente Zusammenhänge berücksichtigen können.



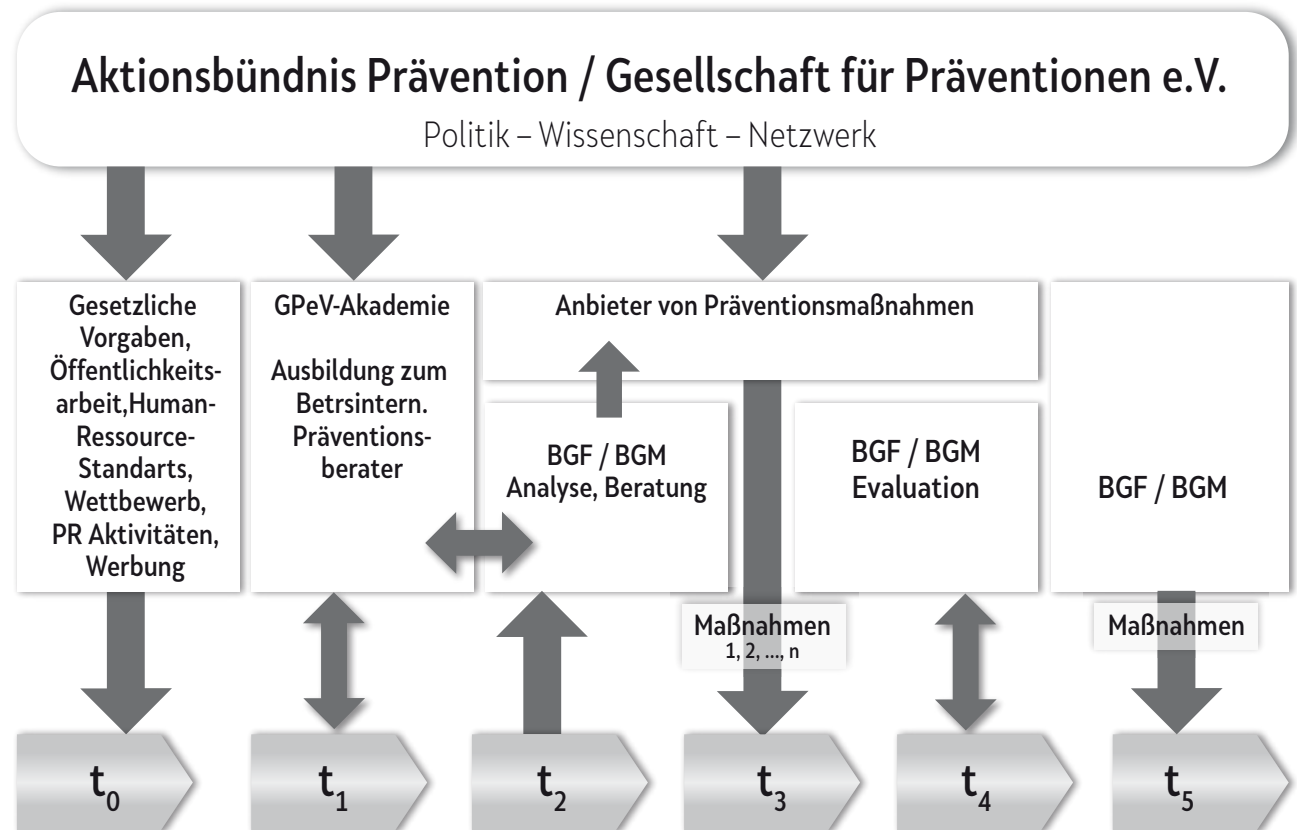
Vortragsstruktur

Die Teilnehmer sollen Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in den folgenden Modulen erwerben und miteinander in Verbindung bringen, um die zugehörigen Fragestellungen reflektiert beantworten zu können. Um einen leichten Einstieg zu gewährleisten und gleichzeitig einen Bezug zur Praxis herzustellen, richten sich die einzelnen Vorträge nach folgender Struktur:

Einleitung und Vergabe des Handouts	10%
Zentrale Begriffe und Abgrenzungen	15%
Erweiterte Grundlagen	15%
Vertiefung und ggf. Spezialisierung	20%
Aktuelle Fragestellungen und Praxisbezug	30%
Conclusio und Fragen	10%
<hr/>	
	100%

Die Prozentangaben sind Richtlinien für die Referenten. Die Vorträge können natürlich unterschiedliche Gewichtungen haben, auf Wunsch der Teilnehmer, des Referenten oder der vorher festgelegten Thematik. So können die Struktur auch innerhalb eines Moduls stufenweise für das jeweilige Unterthema verwendet werden.

Zu Beginn werden den Teilnehmern die Folien des Vortrages ausgehändigt, so dass sie sich direkt selbst Notizen machen können, um ggf. Themen nachzuarbeiten. Die Handouts werden ergänzt durch Literaturhinweise und/oder Informations-Plattformen im Internet.



Die zentralen Begriffe und Grundlagen sollen dafür sorgen, dass vorher klar abgegrenzt wird, worauf sich die relevanten Inhalte beziehen, und ggf. nicht wie im gängigen Alltagsgebrauch verstanden werden (bspw. im Bereich Ernährung liegt dies oft vor).

Dazu werden im Anschluss zu einzelnen Modulen beispielhafte Präventionsangebote für die Praxis vorgestellt. Die Referenten geben Informationen zu weiterführenden Informationen.

Modul 1

Grundlagen und Rahmenbedingungen

Grundlagen der Prävention

Definition und Erläuterung der relevanten Begriffe (u. a. Gesundheit und Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation, Salutogenese und Pathogenese, Betriebliche Gesundheitsmanagement und Fürsorge)

Besonderheiten in der Prävention

Struktur des Gesundheitsmarktes und der relevanten Player

Notwendigkeit und Grundlagen zum BGM und BGF

Politische Dimension: Das Präventionsgesetz

Setting Ansätze: Lebenswelten und Lebensphasen

Individual-Ansatz:

Deduktion von Gesundheitsfaktoren auf den einzelnen Menschen:

- Risikofaktoren
- Verhaltensbezogene Faktoren
- Psychische und physische Leistungsfähigkeit
- Von der Selbstanalyse zum Selbstcoaching

Beispiele aus der Forschung zu Leistungsfähigkeit

Überblick über die verschiedenen Themengebiete und deren Zusammenhänge

Externe vs. Interne Beratung und Implementierung

Kosten und Erstattungen

Kosten der Prävention

Erstattungen und Zuschüsse

Steuerliche Behandlung von Betrieblicher Gesundheitsförderung

Prävention und Mitbestimmung

Gesundheit im Unternehmen und Mitbestimmung

Gesundheit im Unternehmen und Datenschutz

Modul 2

Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit

Grundlagen und Institutionen

Grundlagen zum Arbeitsschutz und zur Arbeitssicherheit

- gesetzliche Grundlagen (u. a. ArbSchG, SGB VII, ASiG) und Überwachung
- gesetzl. Unfallversicherung und Berufsgenossenschaften
- SGU-Regelwerk
- Arbeitssicherheit vor Ort

Umsetzung im Betrieb

Analyse und Begehung

Der Sicherheitsbeauftragte

Anbindung an allgemeines BGM

Modul 3

Arbeitsmedizin

Grundlagen der Arbeitsmedizin

Grundlagen und Aufgaben der Arbeitsmedizin (des Facharztes für Arbeitsmedizin) und Einbindung in das allgemeine BGM

Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen nach Rechtsvorschriften

Bereich Berufskrankheiten

Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie

Bereich Arbeitsplatzbeurteilung und Gefährdungsanalyse

Bereich Rehabilitation und Wiedereingliederungsmanagement

Der Betriebsarzt und der Betriebsinterne Präventionsberater

Betriebsindividuell Zusammenarbeit

Modul 4

Ernährung

Grundlagen der Ernährung

Grundlagen und zentrale Begriffe (u. a.)

- Kohlenhydrate
- Fett
- Eiweiß
- Ballaststoffe
- Vitamine
- Mineralien

Energiebilanz

Die Ernährung im internationalen Vergleich

Essen und Trinken

Ernährung im Kontext

Ernährung und Bewegung

Ernährung und Schlaf

Ernährung und Glück

Von Ernährungsweisheiten und Diäten

Gefahren von Fehlernährung (u.a. Diabetes TypII)

Ernährung im Alltag

Ernährung im Berufsalltag

Beispiele für eine gesunde Ernährung im Büro



Modul 5

Körper und Bewegung

Bewegung und Sport

Grundlagen zur Bewegung und Sport und Vorteile eines aktiven Lebensstils

Bewegung und das Herz-Kreislauf-System

Bewegung und die Wirkung auf den ganzen Körper

Bewegung und Geist

Bewegung im Alltag

Die Suche nach dem richtigen Sport

Grundlagen zum Rücken

Die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur

Rücken und Bewegung

Schonhaltung und Bewegungsmangel

Prävention von chronischen Rückenleiden

Bewegungspausen im Arbeitsalltag

Herz-Kreislauf-System

Grundlagen des Herz-Kreislauf-Systems und kardiovaskulärer Prozesse

Gefahren für das Herz-Kreislauf-System

(u. a. das Metabolische Syndrom, chronisch-rheumatische Herzkrankheiten, Infarkt- oder Schlaganfallrisiko)

Vorsorge für das Herz-Kreislauf-System

Modul 6

Stressmanagement

Grundlagen des Stressmanagements

Definition und Erläuterung der relevanten Begriffe (u. a. Eustress und Distress, biotische und abiotische Stressfaktoren, Physische und psychische Stressreaktionen)

Stressmanagement-Modelle

Gefahren durch Stress (u. a. Burn-Out, Risikoanstieg für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression)

Erkennen und Bewerten von Stress- und Stresssymptomen

Methoden der Stressbewältigung und Entspannung

Stress im interdependenten Zusammenhang zu Ernährung, Bewegung & Co.

Stress im Berufsalltag

Stresspotenziale am Arbeitsplatz

Stressbewältigung und Entspannung am Arbeitsplatz

Modul 7

Gesunde Unternehmensführung

Grundlagen der gesunden Unternehmensführung

Definition und Erläuterung relevanter Begriffe, Theorien und Ansätze zur Unternehmensführungen

Klassische Konzepte zur Unternehmensführung

Implikationen durch BGM

Die Rolle der Führungskraft

Betriebsindividuelle Analyse und Beratung

Kennziffern, Analysemethoden und Bedarfe für strategisches BGM





*„Große Potentiale für die Gesundheit –
und damit der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit –
liegen in der Prävention.
Nun ist es an der Zeit, dass Unternehmen, Organisationen
und jeder einzelne diese Potentiale nutzt.
Ganzheitlich und nachhaltig!“*

Professor Dr. Walter Tokarski

Gesellschaft für Prävention e.V.

Lengsdorfer Hauptstr. 38 · D-53127 Bonn
Tel.: +49 (0)228 97 64 97-0 · Fax: +49 (0)228 97 64 97-7
Mail: schlink@gpev.eu · www.gpev.eu

Gesellschaft für angewandte Prävention und Gesundheitskompetenz

Birresborner Straße 3 · D-50935 Köln
Tel.: +49 221 - 8000 4183 · Mail: info@gfp-gesundheit.de
www.gfp-gesundheit.de