

ADAC Gesundheitsmanagement

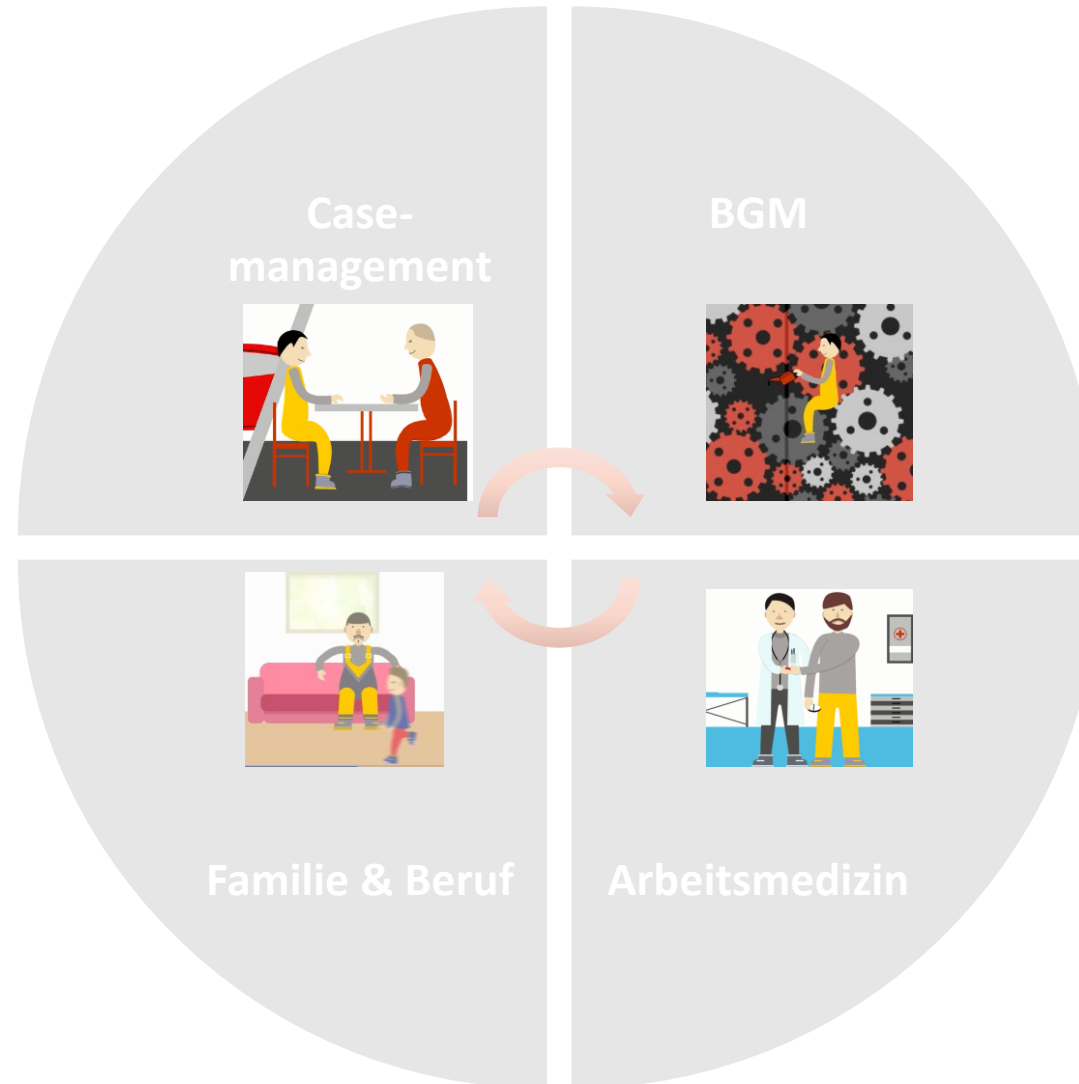
HZMobil – ein Präventionsprogramm für die Hilfezentrale des ADAC e.V.

Teilnahmeunterlagen für den VBG_NEXT

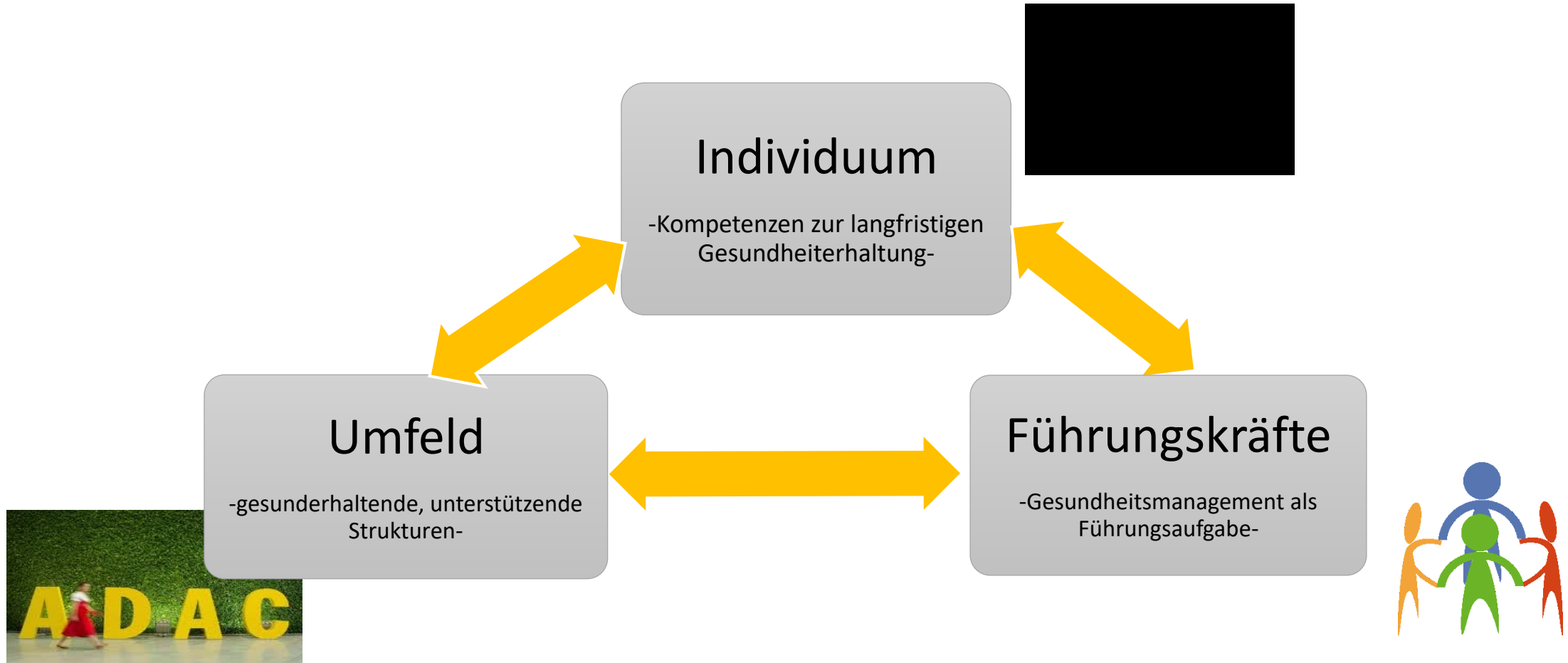
ADAC Gesundheitsmanagement: Struktur/ Aufgaben & Akteure



ADAC Personalservice und Gesundheitsmanagement



Aufgaben des Betrieblichen Gesundheitsmanagements



Die Akteure im ADAC Gesundheitsmanagement

Zentrale und Regionen

Zentrales Gesundheitsmanagement

Dr. Uwe Nickel (Leiter PSG)

Denise Heirler

Susanne Feichtinger



Gesundheitskoordinatoren (GEKO)

→ In der Region Süd:

Christian Mayer

→ In der Region West :

Joachim Redlin

→ In der Region Nord:

Nils Gerner

→ In der Region Ost:

Peter Krämer

→ In der Region Mitte:

Yvonne Heilig

→ In der Zentrale:

Kay Hasselbach

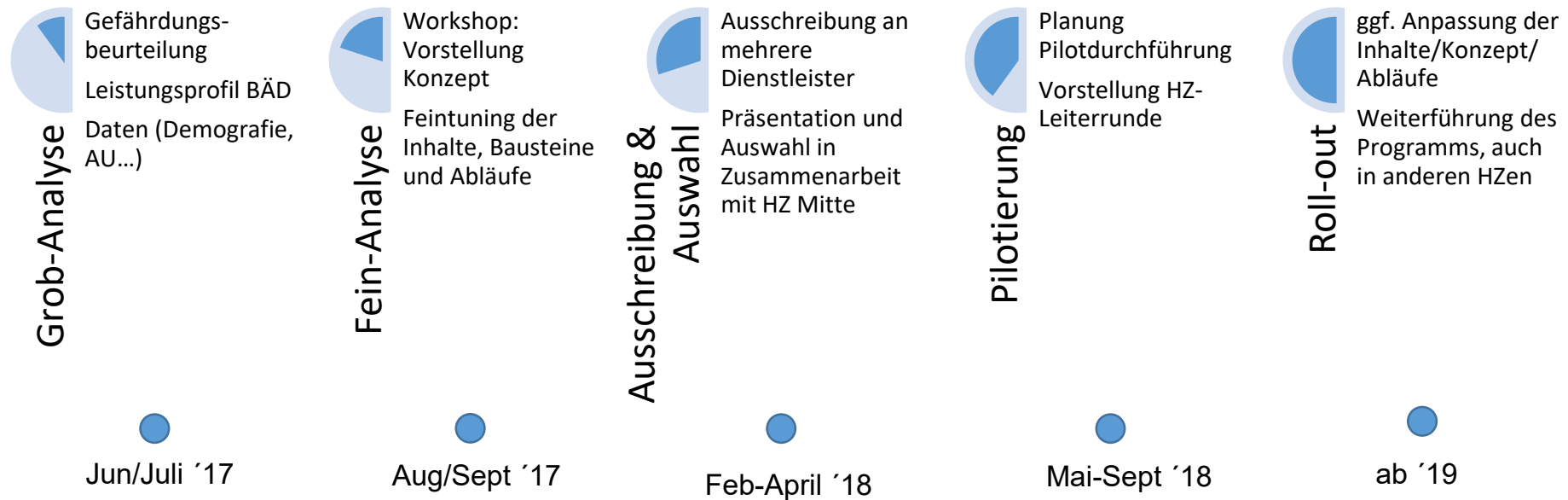


Konkret:

Das Programm HZMobil



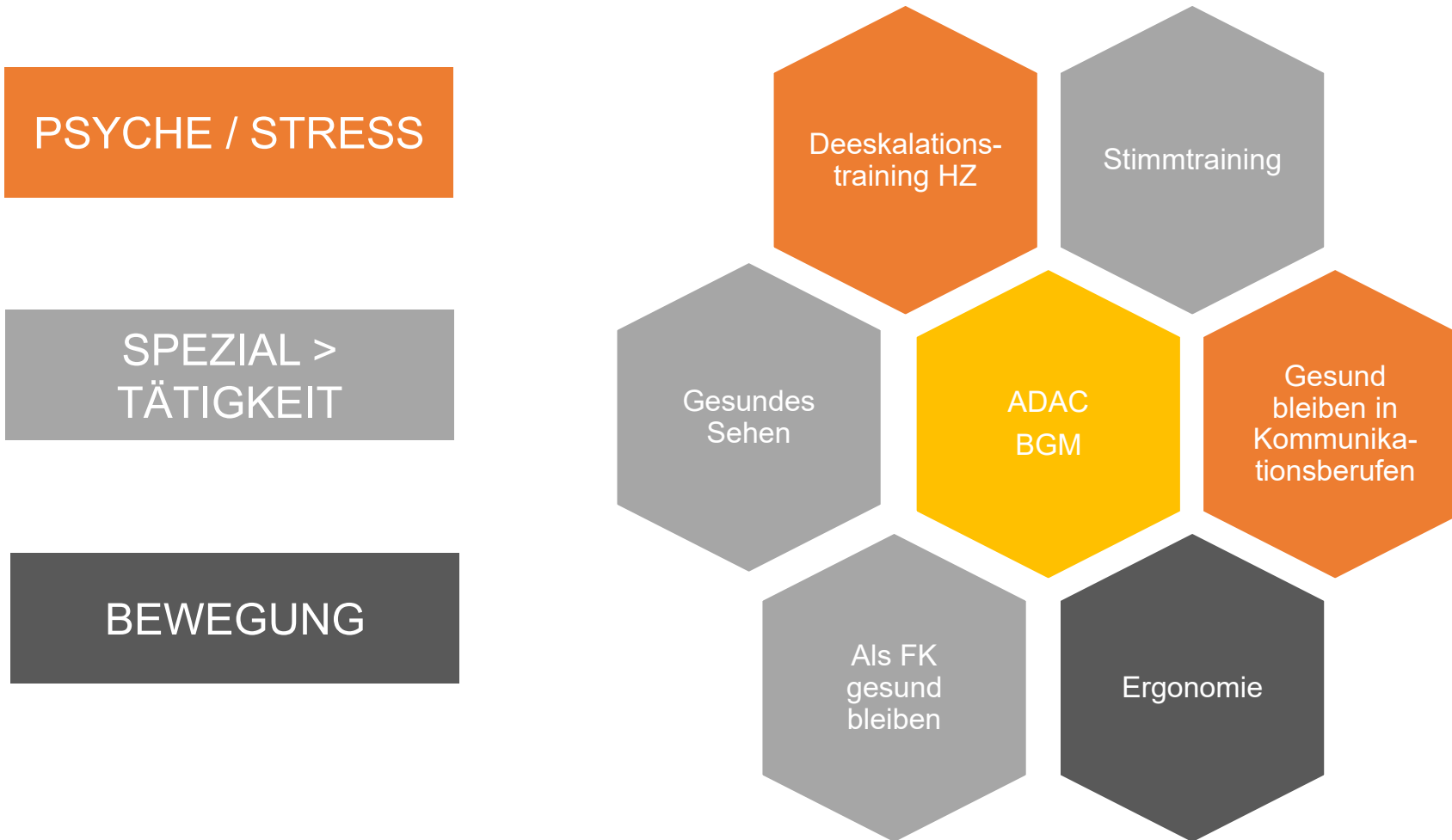
Vorgehen: zeitlich - inhaltlich



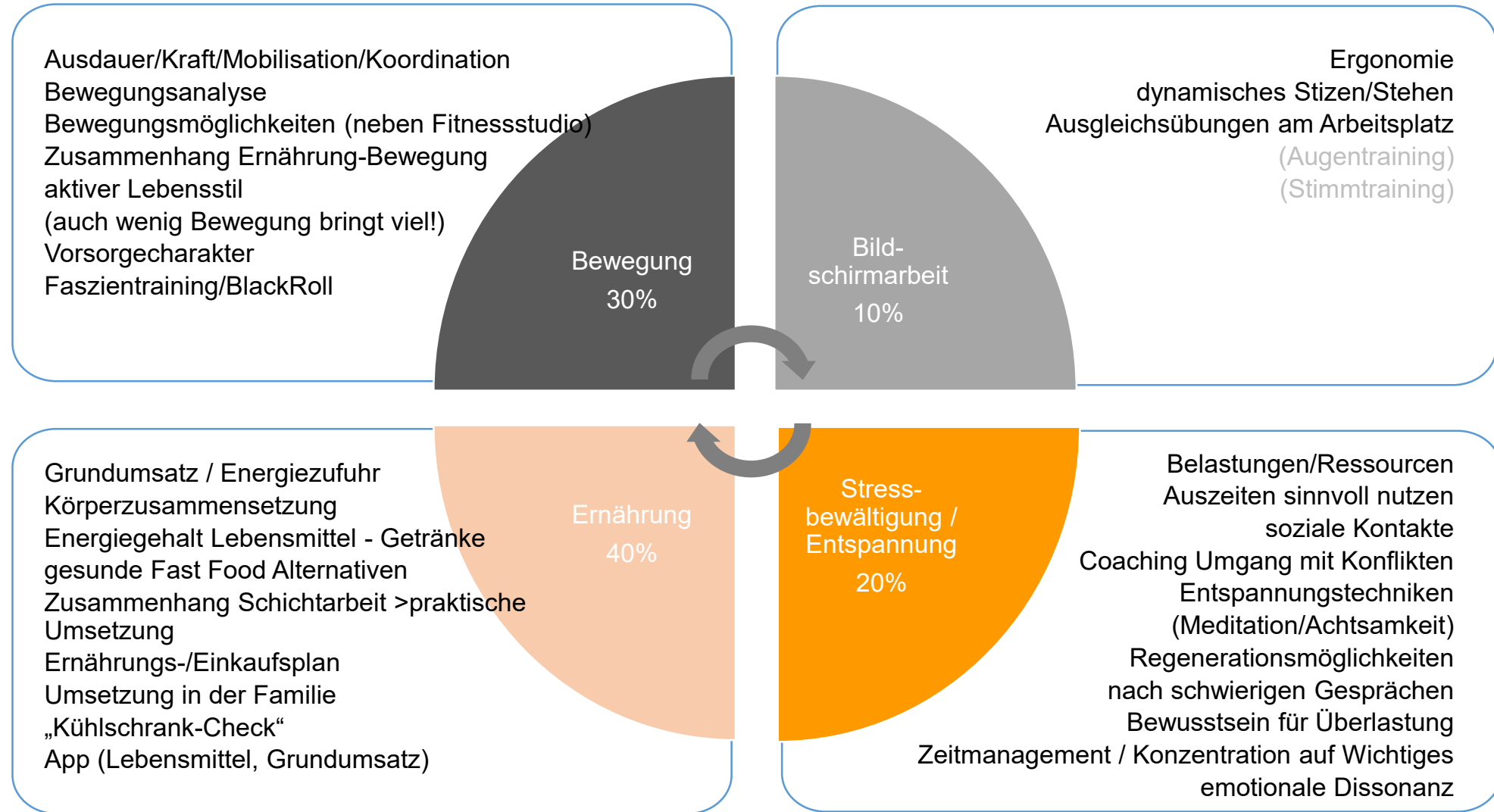
ENTWICKLUNG



Bereits bestehende Maßnahmen



Inhalte gewünscht in Analyse Workshop



„Grundsätze“

- Integration/Verbindung zu ADAC Gesundheitsmanagement – Angeboten (Gesundes Sehen, Stimmtraining, Gesund bleiben in Kommunikationsberufen)
- Motivation zur Umsetzung gesundheitsförderlichen Handelns > langfristige Überwindung des Schweinehunds
- Eigenverantwortung stärken
- Gesundheitsplan / Individualität: wie kann jeder Einzelne die Inhalte in seinen Alltag integrieren
- Nachhaltigkeit

Pilotierung



Programm-Übersicht



Inhalte:

- Ernährung & Schichtarbeit
- Bewegung, Ergonomie & Ausgleichstraining am Arbeitsplatz
- Regeneration, Schlaf, Entspannungstechniken

Fokus:

praxisorientierte Umsetzung, Anwendung im beruflichen und privaten Alltag
Nutzung vorhandener Möglichkeiten

Pilotierung

09.10.2018 Check-Ups
10.-11.10. 2018 Intensivseminar



2 Wochen & 6 Wochen post
Coaching
Schwerpunkt Bewegung oder Ernährung



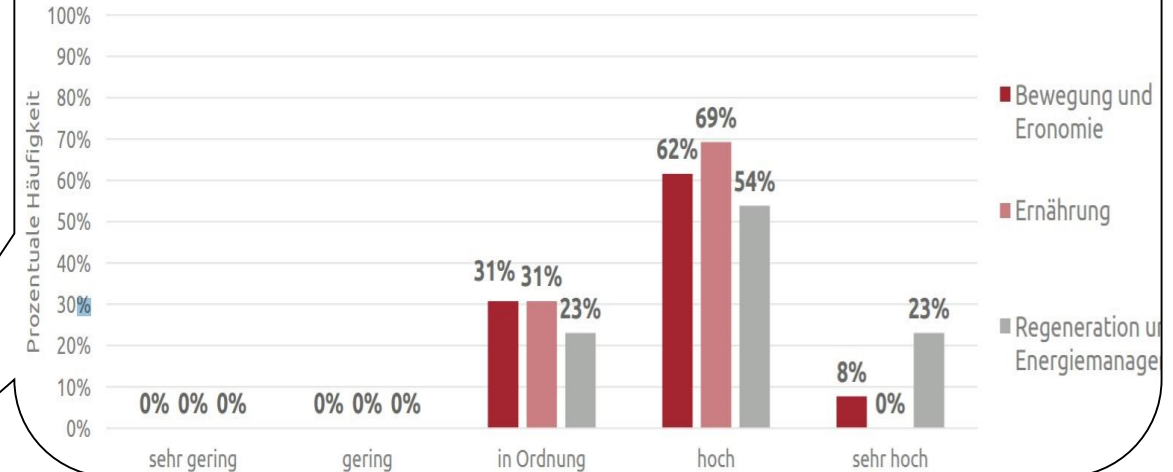
02./03.04.2019
Refresher-Seminar



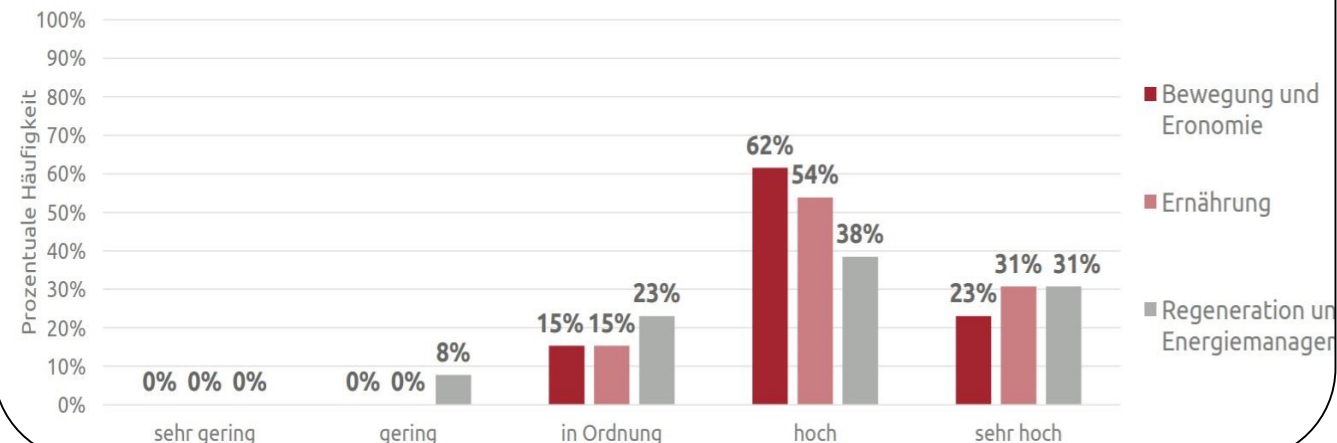
Feedback Pilot

	Ø-Note
Ablauf & Organisation	1,38
Seminaraufbau	1,54
Seminarinhalt – Allgemein	1,66
Seminarinhalt – Bewegung/Ergonomie	1,57
Seminarinhalt – Ernährung	1,63
Seminarinhalt - Regeneration	1,35
Referenten	1,21

Insgesamt betrachtet: Wie schätzen Sie den Nutzen/die Bedeutung der vermittelten Inhalte in den verschiedenen Teilbereichen für Ihren PERSÖNLICHEN ALLTAG ein?



Insgesamt betrachtet: Wie schätzen Sie den Nutzen der Inhalte FÜR IHRE MITARBEITER UND KOLLEGEN in den verschiedenen Bereichen ein?



Roll Out



Ablauf/ Inhalte:

Intensivseminar

Tag 1

Uhrzeit	Format	Titel	Inhalte	Kategorie
8:30-09:00	Workshop	Bewegungseinheit (exemplarischer Aufbau für einen bewegten Start in den Tag)	Übungen zur Mobilisation und <u>Faszientraining</u> für einen dynamischen Start	Bewegung
Pause				
09:15-10:30	Mix	Regeneration und Energiemanagement inkl. „aktive Pause“ (z.B. Augenentspannung)	Bedeutung von Regeneration, kurz- und langfristige Regenerationsstrategien, Schlaf als wichtigste Erholungsmaßnahme, Erarbeitung und Austausch von Strategien für Mini-Pausen und besseren Schlaf	Regeneration
10:35-11:30	Mix	Bewegungsraum Büro – Ergonomie und Übungen am Arbeitsplatz	Checkliste Ergonomie, Anwendung der <u>Faszienprodukte</u> am AP und Übungen am AP ohne Tool	Bewegung
Pause				
11:45-12:30	Workshop	Workshop Lunchtime	Zubereitung <u>Brainfood</u> -Mittagessen	Ernährung
12:30-13:15	Gemeinsame Mittagspause (Verzehr <u>Brainfood</u> -Mittagessen)			
13:15-13:45	Workshop	Blitzentspannung	Beispiel für eine effektive regenerative Pausengestaltung	Regeneration
13:50-15:20	Workshop	Workshop Ernährung (inkl. Smoothie-Zubereitung)	<u>Snacking</u> , Zuckerfallen, Lebensmitteldeklaration, Tipps für den Schichtalltag	Ernährung
Pause				
15:30-16:30	Vortrag/ Kl. Gruppe	Meine Toolbox – Anwendung im Alltag und Frustrationsimpfung	Erarbeitung der Umsetzungscompetenz, persönliche Zielsetzung und Veränderungsstrategien, Lösungen für mögliche Barrieren, Umgang mit Misserfolgen	Allgemein
16:30-17:00	Reflexion	Abschluss (Evaluation)	Zusammenfassung, Frage- und Diskussionsrunde, Evaluation, Ausblick	Allgemein

Tag 2

Uhrzeit	Format	Titel	Inhalte	Kategorie
8:30-9:15	Vortrag	Gesundheit gibt's nicht geschenkt	Begrüßung, Einführung, Erklärung Seminarkonzept	Allgemein
9:15-10:45	Mix	Der Bewegungsapparat - Spannende Facts der Physiologie Teil 1 inkl. Auswertung Bewegungsanalyse + Übungseinheit	Einführung Bewegung und Gesundheit, Grundlagen zum Bewegungsapparat (Muskeln, Faszien und Gelenke), Rückenschule; inkl. Erläuterung Screening-Ergebnisse und passende Handlungsempfehlungen (Übungsdurchführung)	Bewegung
Pause				
11:00-12:00	Mix	Workshop Lunchtime	Zubereitung <u>Brainfood</u> -Mittagessen	Ernährung
12:00-12:30	Gemeinsame Mittagspause (Verzehr <u>Brainfood</u> -Mittagessen)			
12:30-14:00	Workshop	Ernährung als Chance für einen gesunden Schichtalltag	Einführung Ernährung, Ernährungsmythen und praktische Umsetzung im Alltag	Ernährung
Pause				
14:05-14:45	Workshop	Ist Sitzen das neue Rauchen? - Raus aus der Sitzfalle	Bedeutung eines passiven Lebensstils, Handlungsmöglichkeiten für Job und Zuhause; inkl. kurzer Praxiseinheit	Bewegung
14:50-15:50	Vortrag	Der Bewegungsapparat - Spannende Facts der Physiologie Teil 2	Energiestoffwechsel und Trainingstipps	Bewegung
Pause				
16:00-16:30	Workshop	Blitzentspannung	Kennenlernen verschiedener Kurz-Entspannungsmethoden	Regeneration
16:30-17:00	Reflexion	Meine Toolbox – Anwendung im Alltag	Selbstreflexion, wie können Strategien und Tools im Alltag integriert werden	Allgemein

Am Vortag

Uhrzeit	Messung	Zeitumfang pro Pers.
12:40-17:30	Bewegungsanalyse (FMS) BIA-Messung Messung Blutdruck und Bauchumfang	20 Min. 10 Min. 10 Min.

Ablauf/ Inhalte: Refresher

Am Vortag

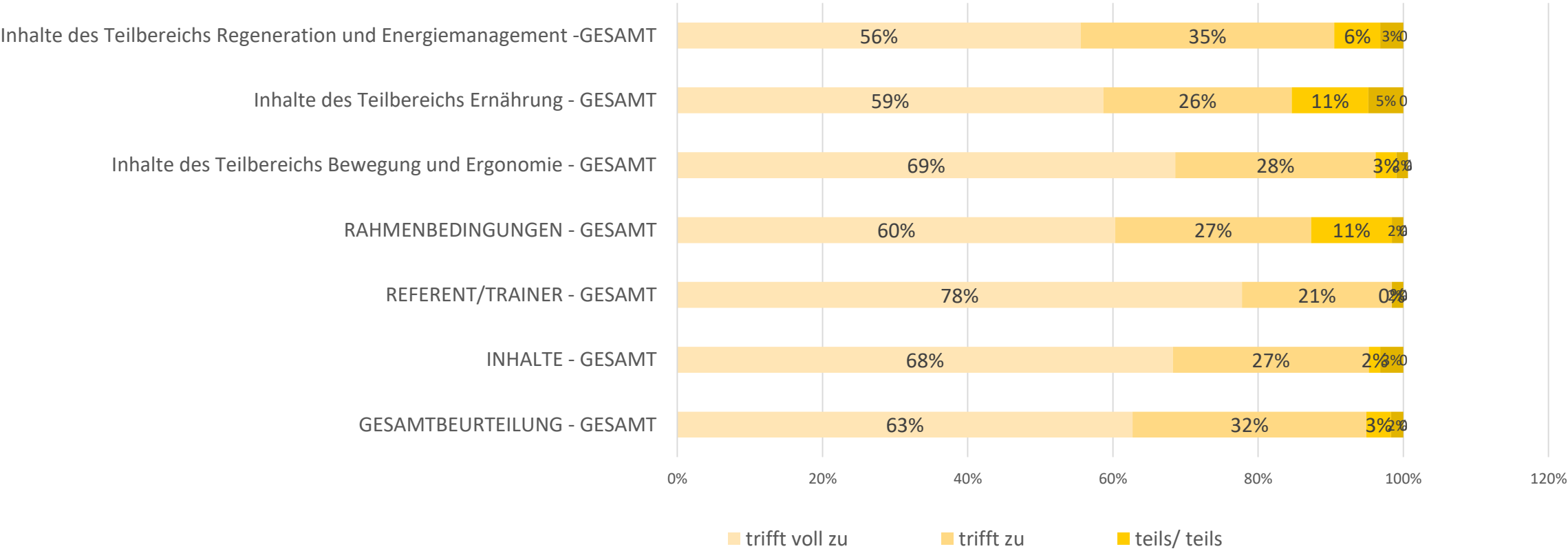
Uhrzeit	Messung	Zeitungfang pro Pers.
12:40-17:30	Bewegungsanalyse (FMS)	20 Min.
	BIA-Messung	10 Min.
	Messung Blutdruck und Bauchumfang	10 Min.

Tag 1

Uhrzeit	Format	Titel	Inhalte	Kategorie
8:30-9:25	Mix	Willkommen zurück	Einstieg, Ergebnisvorstellung (Lifestyle Assessment, Erläuterungen zum Re-Check), moderierte Kurz-Reflexion (Wie ist es Ihnen ergangen?), Wie geht es weiter	Allgemein
9:30-10:30	Vortrag	Ressourcen aktivieren	Auffrischung der Themen aus dem Intensivseminar (Körperliche Fitness, gesunde Ernährung und Regeneration als Ressourcen und Energiespender)	Allgemein
10:30-10:45	Workshop	Schulter-Nacken-Yoga	Praxiseinheit	
Pause				
10:55-12:00	Vortrag	Vertiefung Ernährung: Brainfood für Performance	Was ist Brainfood und wie hilft und die Ernährung die persönliche Konzentrations- und Leistungsfähigkeit als auch Stressresistenz zu steigern.	Ernährung
12:00-12:30	Workshop	Workshop Lunchtime	Zubereitung Brainfood-Mittagessen	Ernährung
12:30-13:00		Gemeinsame Mittagspause (Verzehr Brainfood-Mittagessen)	inkl. Achtsamkeits-Übung	
13:15-14:00	Mix	Vertiefung Regeneration: Eine Frage der richtigen Taktik	Rituale für die Trennung von Arbeitsleben und Freizeit, Auszeit fürs Gehirn, soziale Kontakte	Regeneration
Pause				
14:15-15:45	Mix	Vertiefung Bewegung: Ausdauer und Kräftigung – So gelingt das Training (inkl. Praxiseinheit)	Tipps für die Gestaltung von Ausdauertraining und für die Durchführung von Kräftigungsübungen, Übungsprogressionen	Bewegung
Pause				
16:00-17:00	Gruppenarbeit	Meine Toolbox – Wie geht es weiter und Abschluss	Erfahrungsaustausch, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ausblick, Feedback	Allgemein

Feedback Roll Out

Gesamtauswertung



Feedback Roll Out

Es ist ein wirklich sehr gutes Seminar, was ich persönlich für jeden Mitarbeiter, der Hilfezentrale zur Pflichtveranstaltung machen würde. Auch die anschließende Betreuung ist sehr gut.

Ich nehme seit diesem Seminar keinerlei Medikamente mehr und dafür bin ich dankbar. Meinen besonderen Dank geht an die Kollegen, die dieses Seminar zusammengestellt haben und mir zur Verfügung gestellt hat.

Die gute Atmosphäre. Die Trainer waren immer bereit, Fragen gleich zu beantworten.

Verknüpfung von Theorie und Praxis, lebendige Gestaltung, viele Informationen rund um das Thema Ernährung und Bewegung. Ein wirklich sehr gutes Seminar! vielen Dank!

Sehr praxisnah, leicht verständlich. Gut umzusetzen auch ohne vorherigen Kenntnisse. Trainer war professionell, überaus freundlich und motivierend.



Impressionen



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

