

# **ADAC Gesundheitsmanagement**

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

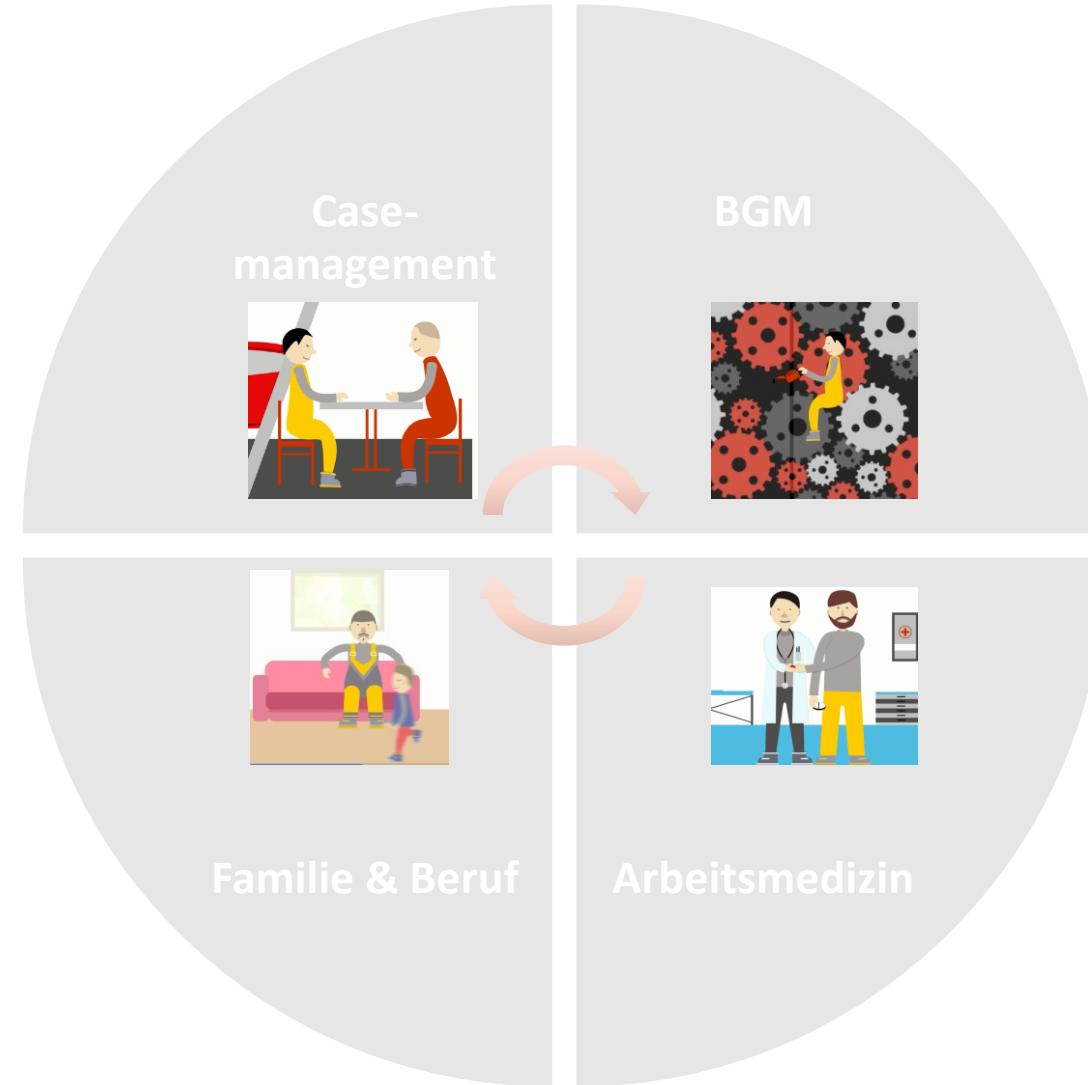
Teilnahmeunterlagen für den VBG\_NEXT

# **ADAC Gesundheitsmanagement:**

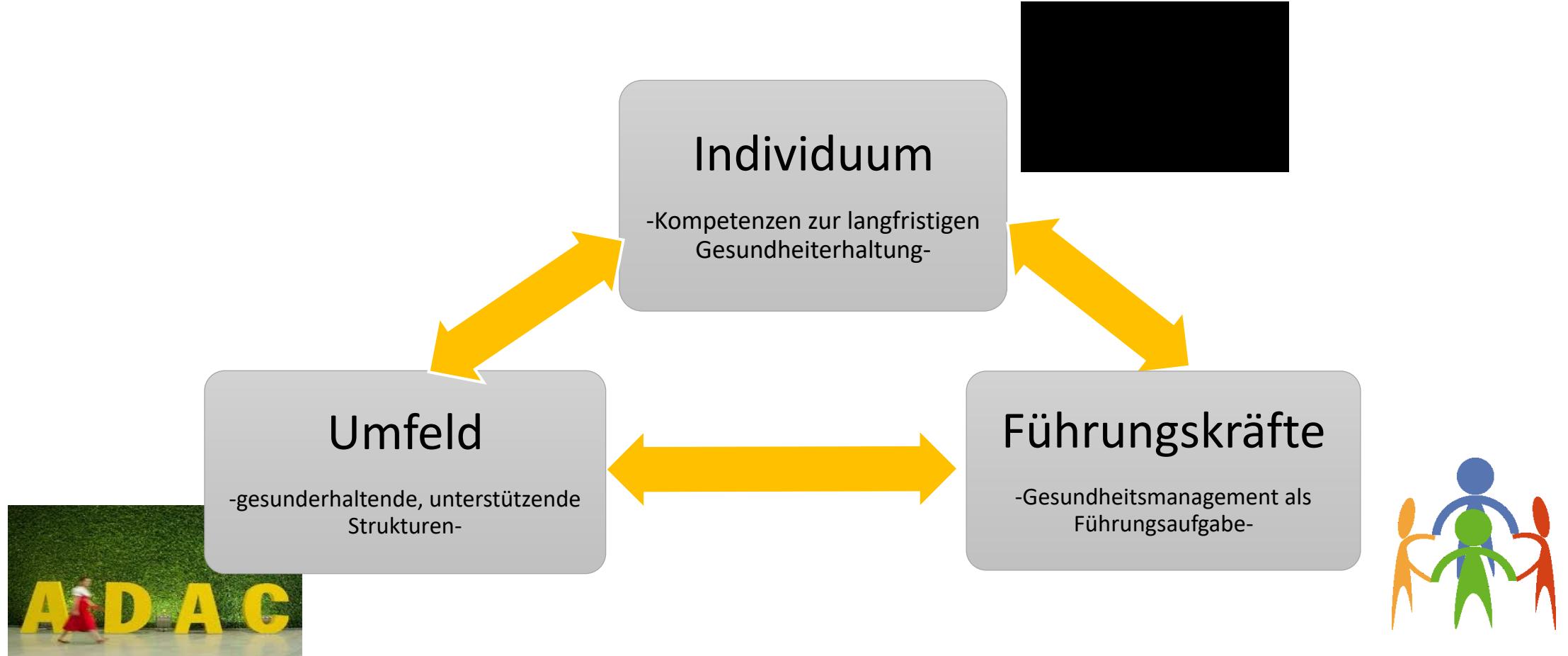
## **Struktur/ Aufgaben & Akteure**



# 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

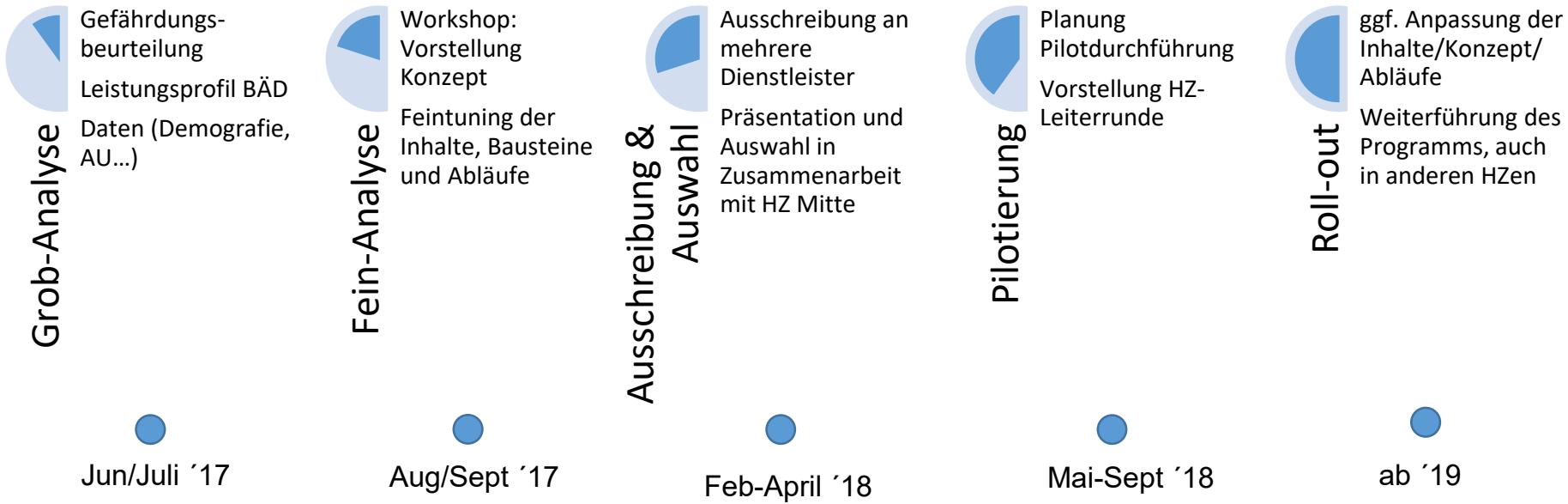


**Konkret:**

**Das Programm HZMobil**



# Vorgehen: zeitlich - inhaltlich



# ENTWICKLUNG



# Bereits bestehende Maßnahmen

PSYCHE / STRESS

SPEZIAL >  
TÄTIGKEIT

BEWEGUNG

Deeskalations-  
training HZ

Stimmtraining

Gesundes  
Sehen

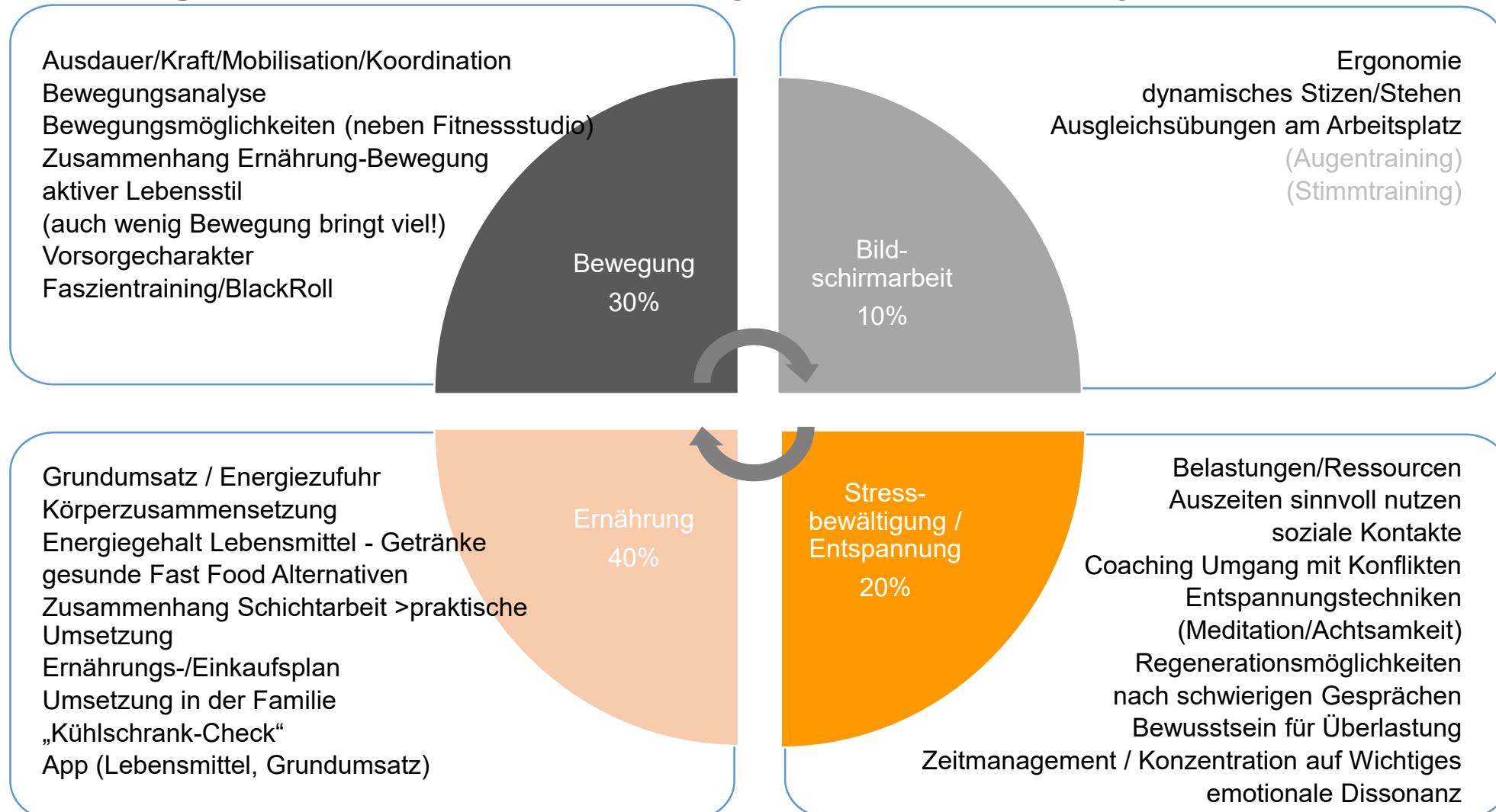
ADAC  
BGM

Gesund  
bleiben in  
Kommunika-  
tionsberufen

Als FK  
gesund  
bleiben

Ergonomie

# 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

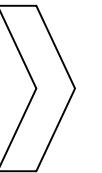
## Fokus:

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



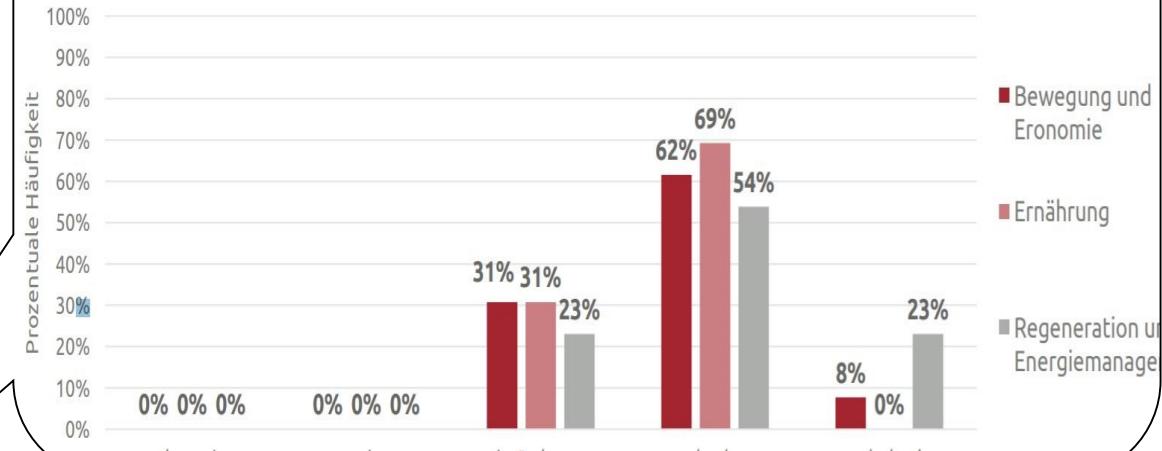
02./03.04.2019  
Refresher-Seminar



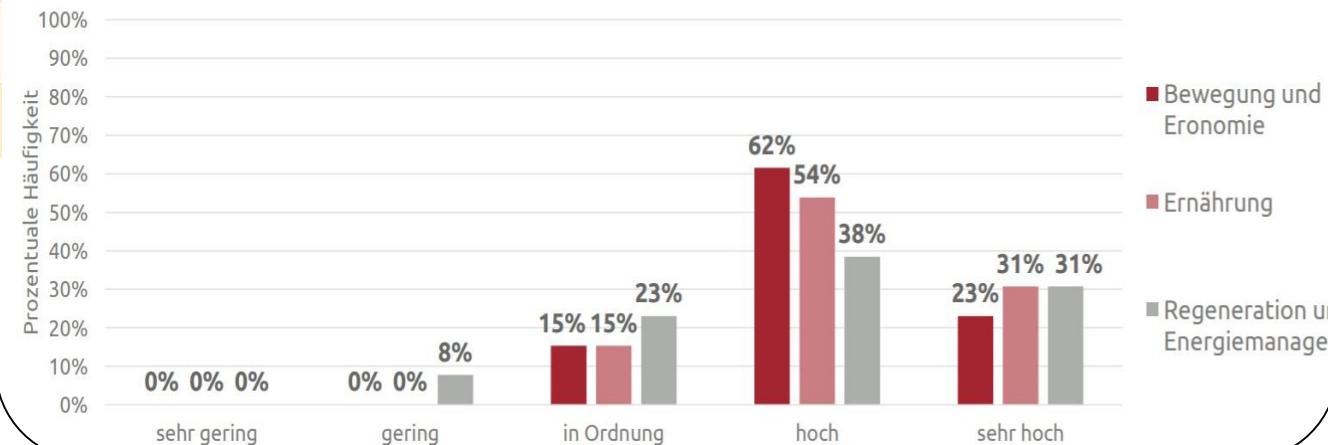
# Feedback Pilot

	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



## Tag 1

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

## Tag 2

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

# Ablauf/ Inhalte: Intensivseminar

## Am Vortag

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

# Ablauf/ Inhalte: Refresher

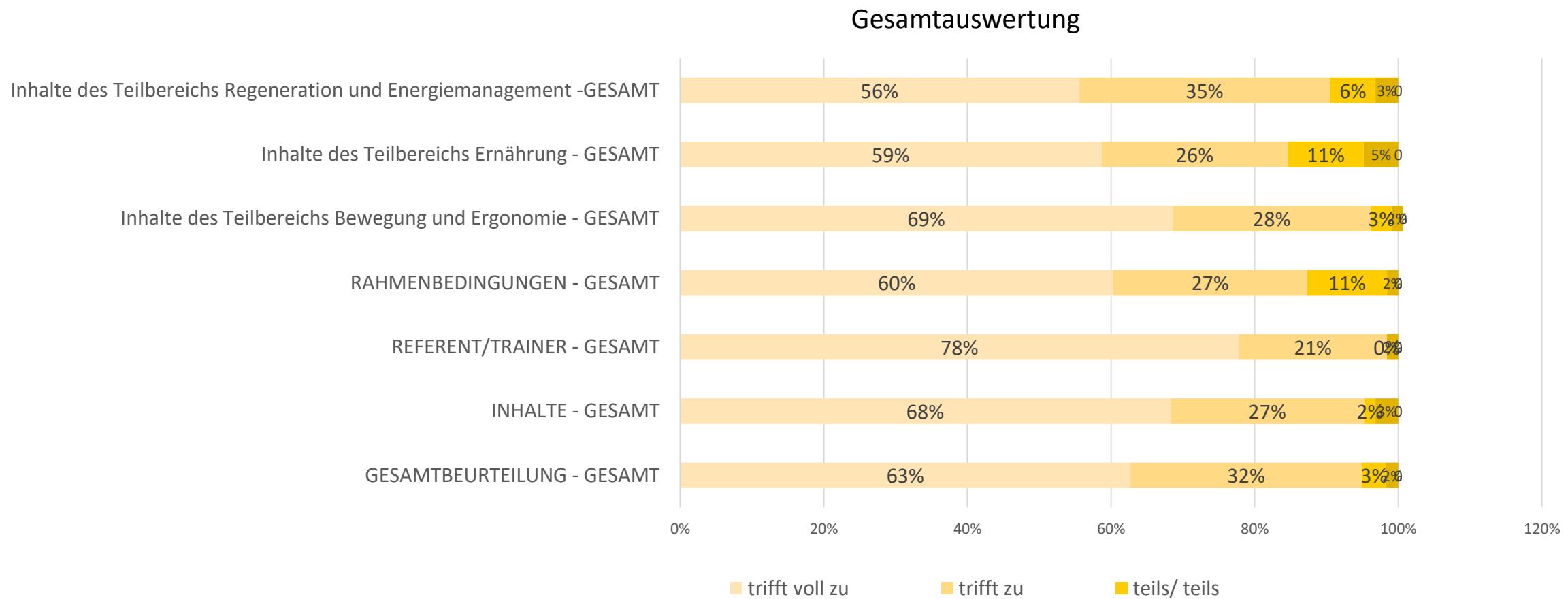
Am Vortag

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

Tag 1

Uhrzeit	Format	Titel	Inhalte	Kategorie
8:30-9:25	Mix	<b>Willkommen zurück</b>	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	<b>Ressourcen aktivieren</b>	Auffrischung der Themen aus dem Intensivseminar (Körperliche Fitness, gesunde Ernährung und Regeneration als Ressourcen und Energiespender)	Allgemein
10:30-10:45	Workshop	<b>Schulter-Nacken-Yoga</b>	Praxiseinheit	
<b>Pause</b>				
10:55-12:00	Vortrag	<b>Vertiefung Ernährung: Brainfood für Performance</b>	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	<b>Workshop Lunchtime</b>	Zubereitung Brainfood-Mittagessen	Ernährung
12:30-13:00		<b>Gemeinsame Mittagspause</b> (Verzehr Brainfood-Mittagessen)	inkl. Achtsamkeits-Übung	
13:15-14:00	Mix	<b>Vertiefung Regeneration: Eine Frage der richtigen Taktik</b>	Rituale für die Trennung von Arbeitsleben und Freizeit, Auszeit für Gehirn, soziale Kontakte	Regeneration
<b>Pause</b>				
14:15-15:45	Mix	<b>Vertiefung Bewegung: Ausdauer und Kräftigung – So gelingt das Training</b> (inkl. Praxiseinheit)	Tipps für die Gestaltung von Ausdauertraining und für die Durchführung von Kräftigungsübungen, Übungsprogressionen	Bewegung
<b>Pause</b>				
16:00-17:00	Gruppenarbeit	<b>Meine Toolbox – Wie geht es weiter und Abschluss</b>	Erfahrungsaustausch, Erarbeitung von Lösungsstrategien, Ausblick, Feedback	Allgemein

# Feedback Roll Out



# 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.

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!

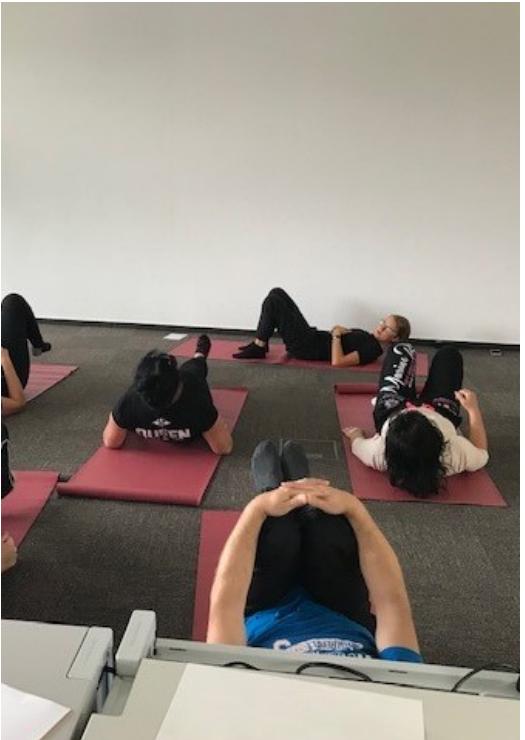
Ich nehme seit diesem Seminar keinerlei Medikamente mehr und dafür bin ich dankbar. Meinen besonderen Dank geht an die Kollegen, die dieses Seminar zusammengestellt haben und mir zur Verfügung gestellt hat.

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



# Impressionen

---





**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit!**