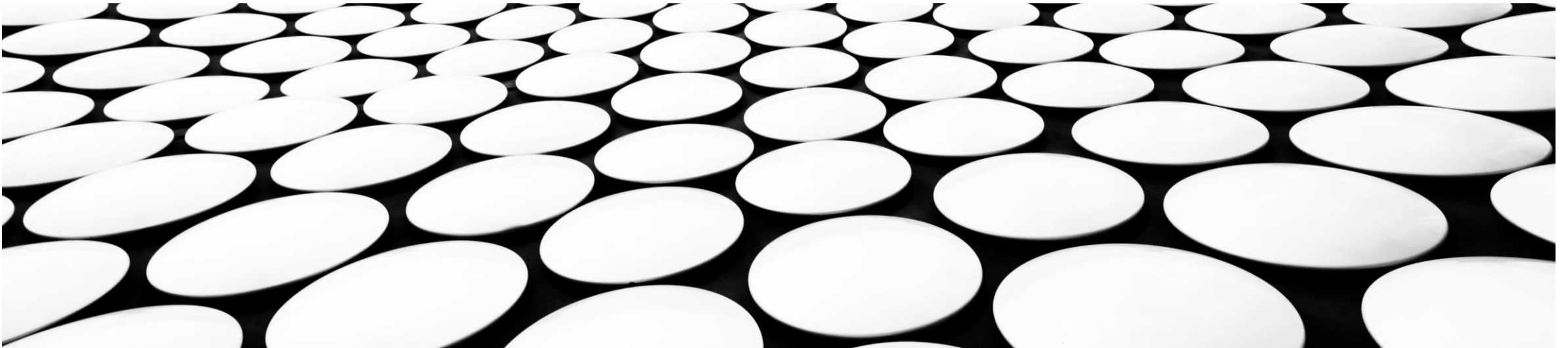

WORKSHOP

FIT IM HOME OFFICE

AUSTAUSCH ÜBER ANGEBOTE UND IDEEN ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG AM HEIMISCHEN ARBEITSPLATZ

Jennifer Stay, ABB AG

Anna Kubat, INTER Versicherungsgruppe





AGENDA

- Begrüßung & kurze Einführung zum Ablauf des Workshops (5‘)
- Praxisbeispiele: Kurzpräsentation (ABB &) INTER (5‘)
- Austausch (45‘)
- Fazit & Abschluss (5‘)



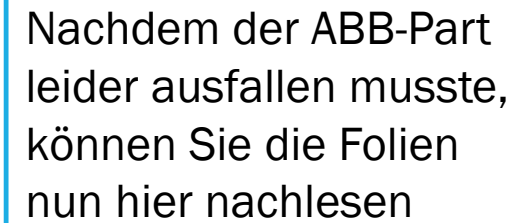
BEGRÜßUNG & KURZE EINFÜHRUNG

UMFRAGE

- „Haben Sie in den letzten 2 Wochen ein Online-Gesundheitsangebot in Anspruch genommen?“

Bitte um Teilnahme über die Abstimmungsflächen.

PRAXISBEISPIELE: KURZPRÄSENTATION (ABB &) INTER



Nachdem der ABB-Part
leider ausfallen musste,
können Sie die Folien
nun hier nachlesen



MRN NETZWERKTREFFEN NOVEMBER 2020

Fit im Home Office

Praxisbeispiel ABB

Jennifer Stay



Fit im Home Office

Austausch über Angebote und Ideen zur Gesundheitsförderung am heimischen Arbeitsplatz

Angebote für Mitarbeiter und Führungskräfte bei ABB

Arbeiten
im Home Office



Mentale
Gesundheit



Bewegung



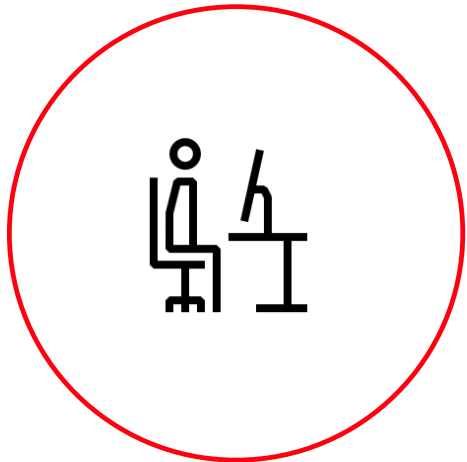
Ernährung



Fit im Home Office

Angebote für Mitarbeiter und Führungskräfte bei ABB

Arbeiten im Home Office



Tipps und Tricks „Arbeiten im Home Office“
Arbeiten im Home Office mit Kindern



Webinare:

„Life-Balance im Home Office“

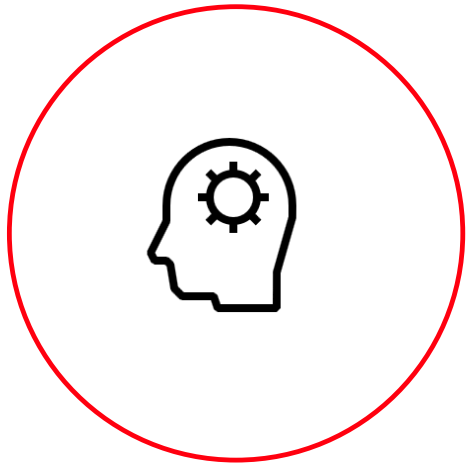
Spezifische Angebote und Infovideos vom Kooperationspartner Sozial- und Psychologische Beratung

Basis: Berücksichtigung erforderlicher Rahmenbedingungen

Fit im Home Office

Angebote für Mitarbeiter und Führungskräfte bei ABB

Mentale Gesundheit



Webinare zu „Life-Balance im Home-Office“

Einschlägige Webinarangebote der Sozial- und Psychologischen Beratung



wechselnde Übungen zu Entspannungstechniken



Mehrwöchiges Online-Programm „Achte auf dich“ in Kooperation mit Krankenkasse



Kooperation mit Online-Gesundheitsplattform

Theoretische und Praxisimpulse zu allen Handlungsfeldern

Angebote von Kursen, Apps, Gesundheitsnachrichten

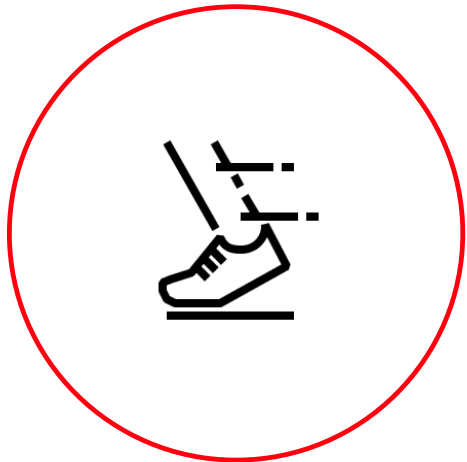


Sozial- und Psychologische Beratung

Fit im Home Office

Angebote für Mitarbeiter und Führungskräfte bei ABB

Bewegung



Aktionen in Kooperation mit dem Betriebssport

Wöchentlich wechselnde Übungsempfehlungen von Kollegen

Workout der Woche (1x p. Woche zu einer festen Uhrzeit) inkl. Aufzeichnung

Local Health Challenge



Mehrwöchiges Online-Programm „Zeigen Sie Haltung“ in Kooperation mit Krankenkasse

Kooperation mit Online-Gesundheitsplattform



Theoretische und Praxisimpulse zu allen Handlungsfeldern

Angebote von Kursen, Apps, Gesundheitsnachrichten

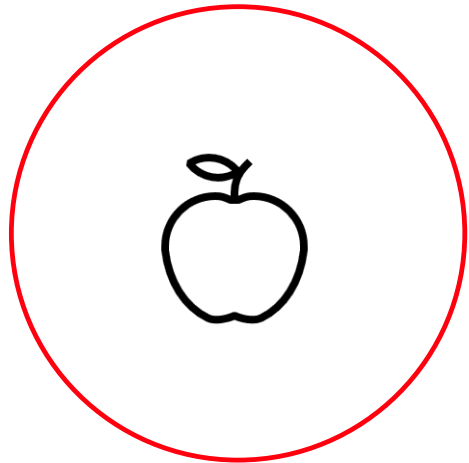


Wechselnde Mobilisierungsübungen

Fit im Home Office

Angebote für Mitarbeiter und Führungskräfte bei ABB

Ernährung



Tipps und Informationen rund um das Thema Ernährung im Home Office



Kooperation mit Online-Gesundheitsplattform

Theoretische und Praxisimpulse zu allen Handlungsfeldern
Angebote von Kursen, Apps, Gesundheitsnachrichten

Praxisbeispiel INTER Versicherungsgruppe

Angebote für Mitarbeitende der INTER:

Online-Fitnesskurse
(live, mit bekannten
Trainern)

Informationsmaterial
im Intranet,
insb. zu Bewegung
und Selbstorga-
nisation

Kurzseminare zu
Themen rund um
Corona
z.B. Resilienz,
Achtsamkeit

Medizinische
Beratungshotline bei
Fragen rund um
Corona

Kurzseminare zu
Work-Life-Balance,
z.B. Homeschooling,
Selbstmanagement

Online-
Kinderbetreuung
(Q2/Q3)

Digitale
Gesundheitstage

Praxisbeispiel INTER Versicherungsgruppe

Angebote digitale Gesundheitstage:

Stress- & Selbstmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstorganisation im Homeoffice, Stressmanagement für den Berufsalltag, ...
Resilienz	<ul style="list-style-type: none"> • Gesund bleiben im Wandel, mentale Stärke, Resilienzaufbau durch Achtsamkeit, MBSR, ...
Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzentspannungsworkshops, Business Yoga, ...
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenstärkung im Homeoffice, Fitness am Arbeitsplatz, ...
Gesund führen	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungen erkennen und gegensteuern, gesund virtuell führen, ...
Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> • Ernährung im Homeoffice, ...
Vorstellung vorhandener Angebote	<ul style="list-style-type: none"> • INTER Fitness, Betriebssport, Familienservice, ...

AUSTAUSCH „FIT IM HOME OFFICE“

Zentrale Fragestellung I:

- Welche Angebote haben Sie in Ihrem Unternehmen für die Mitarbeiter im Home Office geschaffen?
- Welche davon wurden besonders **gut angenommen**?
- Was sind Ihrer Ansicht nach die **Gründe** und **Erfolgsfaktoren** dafür?
- Worin sehen Sie die **Gründe**, warum manche Angebote **nicht so angenommen** wurden wie erwartet?

ERGEBNISSE ZENTRALE FRAGESTELLUNGEN I:

Angebote

- Tai Chi
- Bewegungsangeboten bspw. via Zoom
- aktive Online-Pausen (15 Min. online / 3x wöchentlich)/ bewegte Mittagspausen 20 Min.
- Pilotprojekten zur Resilienz / personal energy protection-Programm, schnelle Ausbuchung der Workshops und guter Resonanz darauf; mit viel Werbung konnten MA erreicht werden und neuer Remote-Kanal kommuniziert werden (nach gewisser Anlaufzeit); techn. Ausstattung ggf. fraglich
- Mindfulness-Programme, bereits vor Corona mit großer Community, bspw. Klangschalen-Gruppe mit 20-minütiger Mediation etc.; Personalchef ist selbst sehr rege und aktiv bei Programmen dabei
- bei Singles Vereinsamungsproblematik → gemeinsames Kochen wird gerne angenommen
- im 1. Shutdown konnten Bürostühle mit nach Hause genommen werden
- im Homeoffice sind alle MA schnell & stark durchgetaktet (bei IT-Unternehmen), d.h. Termine wurden It-technisch "verkürzt" und dadurch gewisse Puffer generiert
- One-pager mit Links, Hygiene-Regeln
- Vortrag gesunder Schlaf
- TKK-Pilotprojekt: Online-Gesundheitscoach
- back to action (3x3 Minuten am Tag)
- Vortrag zur Ernährung @home office & Einzelberatungen für MA
- Rückenschulungen direkt vor Ort in der Präsenz -> "bewegte Arbeitsunterbrechungen im Arbeitsalltag" aktuell via TEAMS angeboten
- dig. Gesundheitswoche durchgeführt mit kleineren Zeitslots, bspw. "gelassen im Alltag", Stresstyp-Bestimmung vor Ort, Woche danach mit div. Vorträgen, externem Mentaltrainer: flow, Fokussierung, Stress- / Zeitmanagement, Was ist eigentl. Yoga / Hintergründe; diverse Uhrzeiten getestet; Interesse vorhanden, viele Büro-MA konnten erreicht werden, jedoch Außendienst kaum erreichbar (digital/Kanal/...); jetzt mit Anmeldung vorab über Verteiler

ERGEBNISSE ZENTRALE FRAGESTELLUNGEN I:

Erfolgsfaktoren:

- Puffer generieren im Arbeitsalltag
- Selbstfürsorge für eigene Gesundheit
- techn. Umsetzung für mehr Freiräume jedes einzelnen MA via MS Office-tool
- immer nur kurze Zeit-Einheiten
- Angebote zu später Uhrzeit
- Verteiler mit interessierten Mitarbeitern erstellen
- Viel Kommunikation
- Führungskraft als Vorbild

Gründe schlechter Annahme:

- viel auf Vorträge gesetzt mit geringer Beteiligung früher
- Werkstatt-MA hatten Bedenken, sich trotz Corona-Regelungen in Präsenzangeboten anzustecken
- digitale Endgeräte ggf. nicht für alle nutzbar
- Vertrieb schwer erreichbar
- Technik
- Hemmung bei der Teilnahme an Bewegungsübungen im Büro

AUSTAUSCH „FIT IM HOME OFFICE“

UMFRAGE:

- Wie würden Sie die **Inanspruchnahme der Angebote** gesamthaft in Ihrem Unternehmen bewerten?
 - A: sehr gut
 - B: gut
 - C: teils/teils
 - D: eher unzufriedenstellend
 - E: wir hatten keine Angebote

Bitte um Teilnahme über die Abstimmungsflächen.

AUSTAUSCH „FIT IM HOME OFFICE“

Zentrale Fragestellungen II mit Ergebnisdokumentation:

- Welchen **Entwicklungen** erwarten Sie bei dem Thema **mobiles Arbeiten** in Ihrem Unternehmen in der Zukunft?
 - Mobiles Arbeiten nimmt langfristig zu → Auswirkungen auf die Anzahl der Arbeitsplätze vor Ort
- Hat die neue Arbeitssituation aus Ihrer Sicht **langfristige Auswirkungen auf das BGM** in Ihrem Unternehmen?
- Welche Ideen haben Sie, Ihr **Angebot** im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung **zukünftig auf die neue Arbeitssituation im Home Office anzupassen?**
 - Künftig Hybridlösung – sowohl virtuelle Angebote als auch Angebote vor Ort
 - Mehr Fokus auf Thema Achtsamkeit
 - Grundhaltung wird sich ändern

AUSTAUSCH „FIT IM HOME OFFICE“

UMFRAGE:

- Werden Sie Ihre Angebote im Rahmen des BGM aufgrund der Home Office Situation langfristig anpassen?
 - A: Ja, vollumfänglich
 - B: Ja, teilweise
 - C: Nein, keine Änderungen
 - D: noch nicht bekannt

Bitte um Teilnahme über die Abstimmungsflächen.



AUSTAUSCH „FIT IM HOME OFFICE“

Zentrale Fragestellungen III:

- Welchen Herausforderungen sehen Sie sich als BGM-Verantwortliche gegenüber?



FAZIT & ABSCHLUSS

- Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem Workshop mitnehmen?

Bitte um Kommentar über die Chatfunktion.

Ihre Antworten werden zusammengefasst im Plenum vorgestellt.