



# Betriebliche Gesundheitsförderung

## Impulse und Erfahrungsaustausch für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

**Ein gemeinsames Angebot des Instituts für Qualitätsmanagement und Angewandte Betriebswirtschaft (IQB-FHS) der Fachhochschule St.Gallen und des Forums BGM Ostschweiz**

Die Mitarbeitenden sind die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Ihre Fähigkeiten und ihr Engagement, aber auch ihre körperliche und psychische Verfassung, haben eine zentrale Bedeutung für die Produktivität und den unternehmerischen Erfolg. Gerade im Kleinbetrieb fallen Absenzen und Ausfälle stark ins Gewicht. Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu fördern lohnt sich daher für KMU besonders. Dabei braucht es keine aufwändigen, teuren Massnahmen: Wichtig ist das Bewusstsein der Führung, dass einfache Veränderungen oft ausreichen, damit die Arbeit erleichtert wird und Mitarbeitende gesünder sind.

# Ziele

## In fünf halbtägigen Workshops, abgestimmt auf die Bedürfnisse kleiner und mittlerer Unternehmen,

- > erhalten Sie einen praxisorientierten Überblick über die Grundlagen betrieblicher Gesundheitsförderung
- > lernen Sie verschiedene Instrumente für die Praxis kennen (Checklisten, Tests usw.)
- > bearbeiten Sie aktuelle Fragestellungen zur Förderung der Gesundheit in Ihrem Betrieb
- > profitieren Sie vom Austausch von Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden
- > entwickeln Sie auf Ihren Betrieb abgestimmte Massnahmen zur Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden und werden bei der konkreten Umsetzung unterstützt.

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt die fünf halbtägigen Workshops (Module I - V) als je eine Fortbildungseinheit.

# Zielgruppe

Entscheidungsträger/-innen aus kleinen und mittleren Unternehmen wie Geschäftsleitung, Führungskräfte, Personalverantwortliche usw.

# Methodik

Fachinputs, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe, Praxistransfer

## Programm

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>Modul I</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Was ist betriebliche Gesundheitsförderung?</li><li>&gt; Warum lohnt sich betriebliche Gesundheitsförderung?</li><li>&gt; Standortbestimmung: Wo stehen wir in unserem Betrieb?</li></ul>   |
| <b>Modul II</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Aktuelle Fragestellungen für KMU (z.B. Stress, psychische Belastungen, ältere Mitarbeitende, Umgang mit modernen Medien, Arbeitsunterbrechungen, Motivation, Konfliktlösung usw.)</li><li>&gt; Erfolgsfaktoren: Wie gelingt Gesundheitsförderung im Betrieb?</li></ul> |
| <b>Modul III</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Instrumente (Checklisten, Fragebogen, Kurztests usw.)</li><li>&gt; Praktische Anwendung auf eigene Fragestellungen</li></ul>   |
| Praxisaufgabe    | Was sind Belastungen in unserem Betrieb? Und wo liegen unsere Stärken?  |
| <b>Modul IV</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Erfahrungsaustausch zur Praxisaufgabe</li><li>&gt; Massnahmen und Ziele für den eigenen Betrieb ableiten (z.B. Arbeitsabläufe optimieren, Zuständigkeiten klären, gesunde Pausenverpflegung, Unterbrechungen reduzieren usw.)</li></ul>                                |
| Praxisaufgabe    | Erste Schritte in Richtung Umsetzung  |
| <b>Modul V</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Erfahrungsaustausch zur Praxisaufgabe</li><li>&gt; Wie geht es weiter? Die nächsten Schritte</li><li>&gt; Rückblick und Abschluss</li></ul>  |

# Voraussetzungen

## Sie sind bereit,

- > sich aktiv in die Workshops einzubringen und Fragestellungen aus dem eigenen Betrieb in der Gruppe zu reflektieren
- > konkrete Massnahmen zur Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden in Ihrem Betrieb zu entwickeln.

Zum vertraulichen Umgang mit internen Informationen wird mit den Teilnehmenden eine Vereinbarung getroffen.

# Kosten

CHF 1950.- pro Person (inkl. MwSt.)

Mitglieder des Forums BGM Ostschweiz erhalten einen Rabatt von CHF 200.- pro Person.

## Termine

## 2016

**Modul I** Montag, 23.05.2016

**Modul II** Montag, 13.06. 2016

**Modul III** Montag, 27.06. 2016

**Modul IV** Montag, 22.08. 2016

**Modul V** Montag, 26.09. 2016

**Jeweils 08.30 - 12.00 Uhr**

# Durchführungsort

FHS St.Gallen Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Rosenbergstrasse 59, 9001 St.Gallen

# Anmeldung

[www.bgm-ostschweiz.ch/anmeldung-kmu](http://www.bgm-ostschweiz.ch/anmeldung-kmu) | Anmeldeschluss: **Freitag, 8. April 2016**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

# Fachliche Rückfragen und Kontakt

Dr. Markus Grutsch  
Leiter Kompetenzbereich für  
Qualitäts- und Projektmanagement  
Tel. +41 71 226 17 60  
[markus.grutsch@fhsg.ch](mailto:markus.grutsch@fhsg.ch)  
IQB-FHS St.Gallen  
Rosenbergstrasse 59, Postfach  
9001 St.Gallen  
[www.fhsg.ch/iqb](http://www.fhsg.ch/iqb)

Annette Nitsche  
Geschäftsstelle Forum BGM Ostschweiz  
Tel. +41 58 229 87 67  
[nitsche@bgm-ostschweiz.ch](mailto:nitsche@bgm-ostschweiz.ch)  
Forum BGM Ostschweiz  
Geschäftsstelle  
Postfach  
9001 St.Gallen  
[www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch)

# Institut für Qualitätsmanagement und Angewandte Betriebswirtschaft Fachhochschule St.Gallen (IQB-FHS)

Das Institut für Qualitätsmanagement und Angewandte Betriebswirtschaft IQB-FHS ist das Ostschweizer Kompetenzzentrum für privatwirtschaftliche Organisationen und öffentliche Institutionen. Das IQB-FHS bietet individuelle, ganzheitliche Lösungen in den Kernbereichen Unternehmensentwicklung und Organisation, Leadership und Personalmanagement, Qualitäts- und Projektmanagement sowie Datenerhebung/Markt-/Unternehmensanalyse an. Die Leistungen zeichnen sich durch Qualität auf hohem Niveau und konsistente Umsetzung bei den Kunden aus.

[www.fhsg.ch/iqb](http://www.fhsg.ch/iqb)

## Forum BGM Ostschweiz

Der Verein Forum BGM Ostschweiz ist das Kompetenzzentrum in der Region, wenn es um den Erhalt und die Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz geht. Das Forum BGM Ostschweiz vereint Wissen und Erfahrungen aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement aus Forschung und Praxis, und bereitet die Erkenntnisse daraus betriebsgerecht auf. Im Verein engagieren sich Unternehmen, Arbeitgeber- und Arbeitnehmerorganisationen, Ämter sowie Bildungs- und Forschungsinstitutionen.

[www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch)

### Die Träger des Forums BGM Ostschweiz:

**Kanton St.Gallen  
Gesundheitsdepartement**



**AMT FÜR GESUNDHEIT  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**



**Appenzell Ausserrhoden**

### Die Partner des Forums BGM Ostschweiz:



**Gesundheitsförderung  
Schweiz**



**ÄRZTEGESELLSCHAFT  
DES KANTONS ST.GALLEN**

**Helsana**



**HIRSLANDEN  
KLINIK STEPHANSHORN**

**suva**

Mehr als eine Versicherung