

## Weitere Informationen erhalten Sie unter folgenden Adressen

azb ag (arbeitsmedizinisches zentrum basel)  
Düngerstrasse 81  
CH-4133 Pratteln  
Tel. +41 61 821 82 60  
E-mail: [ausbildung@azbasel.com](mailto:ausbildung@azbasel.com)  
[www.azbasel.com](http://www.azbasel.com)

CARDIODYN mobile heart services GmbH  
Habich Dietschy-Strasse 20  
CH-4310 Rheinfelden  
Tel. +41 79 765 4419  
E-mail: [meyer@cardiodyn.ch](mailto:meyer@cardiodyn.ch) oder [katharina.meyer@azbasel.com](mailto:katharina.meyer@azbasel.com)  
[www.cardiodyn.ch](http://www.cardiodyn.ch)



Steffen Geiger  
Facharzt für Arbeitsme-  
dizin



Prof. Dr. Katharina Meyer  
Gesundheits- und  
Sportwissenschaftlerin



Astrid Deville  
Zertifizierter Coach

## Bedarfsorientiertes Stufenprogramm zur betrieblichen Gesundheitsförderung

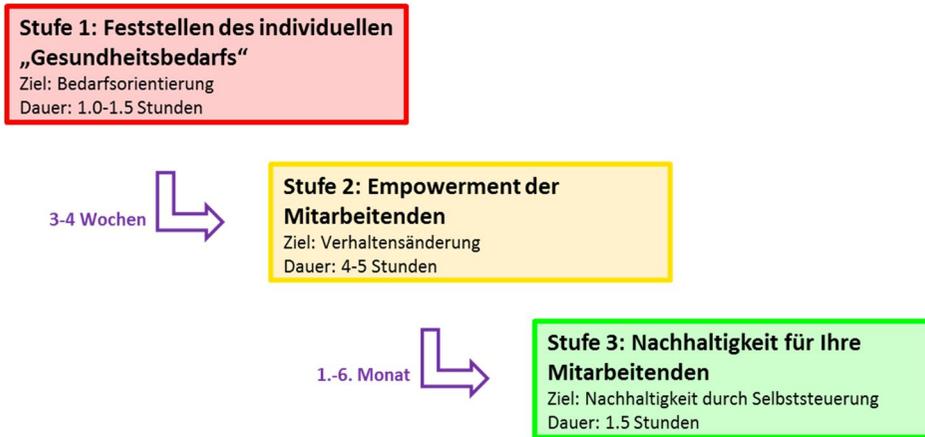


Sie möchten die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig fördern und sind auf der Suche nach dem geeigneten Konzept?

Unser BGF-Programm basiert auf 3 bedarfsorientierten Stufen, die wir Ihnen nachfolgend vorstellen.

# Stufenprogramm

## Übersicht



### ➤ Stufe 1: Feststellen des individuellen „Gesundheitsbedarfs“

In Stufe 1 erkennen Ihre Mitarbeitenden im Rahmen eines Workshops ihren persönlichen Bedarf in Bezug auf ihre Gesundheit.

Für Stufe 2 wählen sie anschliessend eines der folgenden Themen-Module.

Themen-Module:

- Gesundes Körpergewicht
- Rauchstopp
- Sitzende Tätigkeit
- Stress, Work-Life-Balance, Resilienz
- Ergonomie (Büro, Produktion, Logistik)
- Schichtarbeit
- Ältere Mitarbeitende

Methodik: Interaktive Gruppenarbeit

Ziele:

- ☞ sensibilisieren
- ☞ motivieren
- ☞ bedarfsspezifisch überzeugen

### ➤ Stufe 2: Empowerment für Ihre Mitarbeitenden

In Stufe 2 werden Ihre Mitarbeitenden gezielt an eine Verhaltensänderung herangeführt.

Hierfür werden auf individueller Ebene bzw. in Kleingruppen zielgerichtete Strategien erarbeitet.

Themen-Module: Entsprechend Stufe 1

Methoden:

- Kurzvorträge
- Workshops
- Fragebögen (Selbstreflexion)
- Körperliche Messungen
- Interaktive Gruppenarbeit

Ziele:

- ☞ Spezifische Information
- ☞ Verhaltensänderung durch Selbstreflexion
- ☞ Erarbeitung von Strategien zur Verhaltensänderung

### ➤ Stufe 3: Nachhaltigkeit für Ihre Mitarbeitenden

In Stufe 3 wird die Nachhaltigkeit der individuellen gesundheitsbezogenen Massnahmen angestrebt.

Themen-Module: Entsprechend Stufe 2

Methoden:

- Hilfestellung für die Mitarbeitenden bei der Umsetzung in den ersten 6 Monaten nach dem Workshop (telefonisch oder per E-Mail)

Refresher-Seminar nach 6 Monaten (z.B. durch Mini-Workshops)

Ziel:

- ☞ Nachhaltigkeit
- ☞ Dauerhafte Verbesserung der Leistungsfähigkeit innerhalb der Belegschaft