



ANGEBOT

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

GESUNDHEIT WIRD UNTERNEHMENSKULTUR



Previa Coaching

Simon Brzoska

WARUM IST BGM WICHTIG?



- Erhalt und Steigerung der Leistungsfähigkeit und Produktivität bei Mitarbeitenden
- geringere Krankentage und somit weniger Personalkosten und Ausfallkosten
- Stärkung von Gesundheitsbewusstsein, Gesundheitszustand & Eigenverantwortung
- Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit sowie der gesamten Zufriedenheit im Unternehmen
- höhere Mitarbeiterbindung und geringere Fluktuation
- Attraktivität als Arbeitgeber für neue Fachkräfte am Arbeitsmarkt deutlich erhöht

WAS MACHT BGM WIRKLICH ERFOLGREICH?



Ganzheitliches Gesundheitsmanagement (BGF, BEM, Arbeits- & Gesundheitsschutz)



Dauerhafte Impulse für Mitarbeiter:innen



Mitarbeiterorientierung & Umfragen



Digitale Plattform, KPI's & Gesundheitsteam



Innovative Maßnahmen, Benefits & Challenges



Gesundheit muss vorgelebt & kommuniziert werden



Unternehmenskultur: Führung, Flexibilität, Balance,...



ZIELE IN DER BGM-BERATUNG:

- Gesundheit wird zur Unternehmenskultur
- verringerter Krankenstand (+ weitere KPI's)
- Mitarbeitenden sind gesund & glücklich
- Stärkung der Arbeitgebermarke
- Aufbau eines nachhaltigen, effektivem Gesundheitsmanagements im Unternehmen
- nachhaltiger Unternehmenserfolg



EINZELANGEBOTE (AUFKLÄRUNG)

ONLINE-WORKSHOPS (CA. 90 MIN)



- Wunderwerk Körper & Geist in Balance
- Resilienz: mehr Widerstandskraft & Gelassenheit
- Ernährung: Was ist wirklich gesund?
- Gesunder Umgang mit Stress - wie geht das?
- Sport & Bewegung: Wie viel braucht der Körper?
- Biohacking & co.: Länger leben durch Optimierung
- Suchtmittel: Rauchen, Alkohol, Smartphone & Zucker
- gesund & nachhaltig abnehmen - ohne Jojo-Effekt
- Gewohnheiten festigen: Tricks aus der Psychologie
- Kraft- & Cardiotraining: Grundlagen + Tipps
- Ergonomie & Mobilität: Rückengesundheit stärken
- Schlüssel zum Glück: mehr Sinnhaftigkeit & Freude
- Produktivität & Fokus: mehr Effektivität & mehr Zeit
- *gesunde Führung - gesundes Unternehmen (für FK)*

PREIS: 500-800€ (NETTO) PRO VORTRAG

BGM - BERATUNG



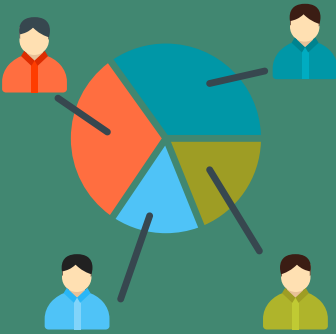
- ✓ umfassendes BGM-Check-Up
- ✓ Analyse & Bewertung der IST-Situation
- ✓ Potentialanalyse & Absprache mit HR, GF & co.
- ✓ Maßnahmenplan auf Grundlage der Ergebnisse
- ✓ Beratung zu Benefits, Anbietern & Möglichkeiten
- ✓ 5 x 60 Minuten Beratung (+ Analyse & Strategie)

PREIS: AB 950€ (NETTO) JE NACH MA-ANZAHL



EINZELANGEBOTE (ANALYSE)

MITARBEITER-UMFRAGEN



- ✓ BGM-Mitarbeiterbefragungen (anonymisiert)
- ✓ Gesamtüberblick zur MA-Gesundheitssituation
- ✓ Gesamtüberblick zur Mitarbeiterzufriedenheit
- ✓ inkl. Auswertung, Report & Empfehlungen
- ✓ 3 x 60 Minuten Meeting (Vorbesprechung, Abstimmung Durchführung & Auswertung)

PREIS: AB 1800€ (NETTO) JE NACH MA-ANZAHL

PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSANALYSE



- ✓ PGB ist gemäß §5 Arbeitsschutzgesetz Pflicht!
- ✓ Onlinefragebogen (anonym & datensicher)
- ✓ Durchführung & Ergebnisaufbereitung
- ✓ Workshop zur strat. Planung der Maßnahmen
- ✓ 2x 90 Minuten Workshop für alle MA (Stress & co.)
- ✓ Projektmanagement & 3x HR-Meeting inklusive

PREIS: AB 3700€ (NETTO) JE NACH MA-ANZAHL



ALL-IN-ONE BGM

GESUNDHEIT WIRD ZUR KULTUR



- ✓ Komplettpaket BGM als externe Dienstleistung
- ✓ Einführung o. Weiterentwicklung des BGM
- ✓ speziell auf indiv. Bedürfnisse zugeschnitten
- ✓ Analyse, Beratung & Umsetzung zum Festpreis
- ✓ 12 Monate Laufzeit; Ziel: Gesundheit wird Kultur & nachhaltiger Aufbau eines erfolgreichen BGM

- 1. VORSTELLUNG:**
- Vorstellung bei Mitarbeitern: "Warum ist Gesundheit wichtig?"
 - Ablauf darstellen: Analyse (Umfragen & Gespräche), Workshops (1x pro Monat), 12 Monate Betreuung
 - Kennenlernen der Unternehmensstruktur & Verantwortlichen
- 2. ANALYSE:**
- umfassendes BGM-Check-Up (siehe Einzelangebot oben)
 - anonyme Mitarbeiter-Umfrage zur individuellen Gesundheit (Ernährung, Stress, Vorsorge...) + Mitarbeiterzufriedenheit im Unternehmen (Führungskultur, Benefits, Bindung, etc.)
 - psychische Gefährdungsbeurteilung gemäß §5 ArbSchG
 - Auswertung & Festlegung der Themenschwerpunkte
 - KPI's bestimmen: Fluktuation, Krankentage, Zufriedenheit...
 - Absprache mit Geschäftsführung / Personalleitung
- 3. WORKSHOPS & UNTERLAGEN:**
- Themen siehe oben (Einzelangebot Online-Workshops)
 - alle 4 Wochen Workshops für Mitarbeiter (ca. 90 Minuten)
 - Handouts, Übungen, Videos & Begleitmaterial
- 4. REGELMÄSSIGE IMPULSE:**
- Email Newsletter oder Intranet News (Thema Gesundheit)
 - Praxis-Tipps, Übungen, Themenwochen, Challenges
 - Chatgruppe zum Thema Gesundheit: Austausch, Rezepte, Ideen, Sportgruppen, Anregungen



**5. IDEEN
ANREGEN:**

- Ideen von Mitarbeitern anregen und in Absprache mit Unternehmen neue Maßnahmen zur Gesundheitsförderung einführen -> Was sind die Bedürfnisse & Wünsche der MA?
- z. B. günstiges gesundes Essen, Firmenbikes, Ruheraum, Zuschuss für Fitnessangebote, Zugang zu Entspannungs-Apps, individuelle Weiterbildungsangebote, etc.
- im Rahmen der Betreuung werden durch regelmäßige Absprache Impulse für sinnvolle Maßnahmen gegeben

**6. EVALUATION
& REFLEXION:**

- Was wurde umgesetzt? Was nicht? Warum?
- KPI Vergleich (Krankentage etc.)
- weiteres Vorgehen planen & regelmäßiges Feedback HR & GF
- Wie bleibt das Thema langfristig im Unternehmen? Wer kann die Umsetzung der Maßnahmen übernehmen? Wie werden Maßnahmen umgesetzt?

**EINZEL-
COACHING (GGF.):**

- individuelle Gespräche mit Mitarbeitern zur gezielten Unterstützung bei gesundheitlichen Themen
- Stresscoaching, Ernährungscoaching, Personal Training
- Mitarbeitersprechstunde zur festen Zeit (Coaching)
- z. B. für Führungskräfte

PREIS: AB 1800€ PRO MONAT (NETTO)
JE NACH MITARBEITER-ANZAHL & UNTERNEHMEN

VORTEILE ALL-IN-ONE:

- ✓ ohne BGM-Kenntnisse starten
- ✓ Festpreis für ALLE Leistungen
- ✓ BGM gleich zu 100% angehen
- ✓ sehr positive Wirkung und nachhaltiger Effekt im BGM

**VORTEILE
EINZELANGEBOT:**

- ✓ Angebote erst testen
- ✓ innovative Einzelimpulse
- ✓ konkreter Bedarf der Leistung
- ✓ Optimierung & Ergänzung des bestehenden BGM's



INTERESSE? SO GEHT ES WEITER:



DIE NÄCHSTEN SCHRITTE:

- 1 Mail an info@previa-coaching.com / Formular
- 2 kostenloses Telefonat zur Absprache
- 3 Erstellung eines unverbindlichen Angebot's
- 4 Entscheidung: Begleitung "JA" / "NEIN"
- 5 Dienstleistungsvertrag und Terminierung
- 6 Es kann losgehen!

INDIVIDUELLE BEGLEITUNG - SIMON BRZOSKA, TEAM & PARTNER



Simon Brzoska

Ganzheitlicher Gesundheitsberater
Betrieblicher Gesundheitsmanager

Wir wissen genau, worauf es ankommt, damit betriebliches Gesundheitsmanagement im Unternehmen erfolgreich eingeführt und langfristig mit Engagement von allen Mitarbeitenden gelebt wird. Gesundheit soll Freude machen.

Mitarbeiter:innen werden mit einfachen Praxistipps und Maßnahmen motiviert. BGM ist ein langfristiger Prozess. Gemeinsam werden wir Gesundheit fest in der Unternehmenskultur verankern.

Zur Unterstützung arbeiten wir bei *Previa Consulting* mit starken Partnern zusammen, die je nach individuellem Bedürfnis in den Prozess mit eingebunden werden.

KONTAKT:

Telefon: +49 176 32640026

Mail: info@previa-coaching.com

Webseite: www.previa-coaching.com/unternehmen

