



WE HIRE FOR SKILLS & ATTITUDE



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesund und glücklich mit dem Job

Wozu dieses Whitepaper?

Das Whitepaper liefert dir **Antworten** auf folgende **Fragen**:

1

Was versteht man unter BGM?

2

Die 4 Grundprinzipien von BGM

3

Welche Vorteile bietet BGM?

4

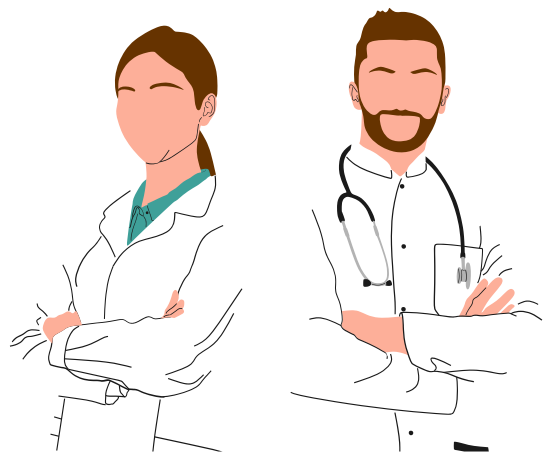
Wie kann BGM implementiert werden & Beispiele

Was versteht man unter BGM?

Immer mehr Menschen achten auf ihre Gesundheit – sei es durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßigen Sport oder ausreichend Schlaf. Doch häufig machen stressige Termine und Überstunden in der Arbeit diesem gesunden Lebensstil einen Strich durch die Rechnung.

Wie euer Arbeitgeber euch dennoch mit einem effektiven betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) zu einem gesünderen Leben verhelfen kann, erfahrt ihr hier.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist ein systematischer Ansatz, der darauf abzielt, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden in einem Unternehmen zu fördern und langfristig zu sichern. Es umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen und Programmen, die darauf ausgerichtet sind, sowohl präventiv als auch gesundheitsfördernd zu wirken. Überhöhte Krankenstände führen zu Ineffizienz in Unternehmen.



Präsentismus und Absentismus als Ursache unzureichender Produktivität

„Nur gesunde Mitarbeiter, sowohl körperlich als auch psychisch, sind produktiv und langfristig leistungsfähig.“

Häufig sinkt die Produktivität durch unzureichende Leistungen. Ein gängiger Grund hierfür ist der sogenannte Präsentismus: Mitarbeiter sind trotz gesundheitlicher Beschwerden oder psychischer Belastungen in der Arbeit präsent, um Fehlzeiten zu vermeiden. Dies führt oft zu höheren Kosten, etwa durch verringerte Arbeitsleistung und erhöhte Fehlerquoten. Insgesamt wirkt sich Präsentismus negativ aus: Er kann die Dauer der Erkrankung verlängern oder sogar zur Chronifizierung führen.

Die 4 Grundprinzipien von BGM

Die vier Grundprinzipien für ein wirkungsvolles BGM fußen auf Integration, Partizipation, Projektmanagement und Ganzheitlichkeit. Wichtige Faktoren sind einerseits, dass alle Mitarbeitenden ins Boot geholt werden (Partizipation), die Maßnahmen strategisch und systematisch geplant, gefördert und unterstützt werden (Integration). Andererseits müssen die Bedürfnisse der Mitarbeitenden im Mittelpunkt stehen, sowie alle Maßnahmen gut abgestimmt und messbar hinsichtlich ihrer Wirksamkeit sein (Projektmanagement). BGM umfasst Themen des gesamten Personalmanagement und ist full circle zu integrieren (Ganzheitlichkeit).



Integration

- **Gesundheitsförderung** wird in alle wichtigen Entscheidungen und Unternehmensbereiche eingebunden. Das Vorgehen sollte stets **systematisch und zielorientiert** erfolgen.

Partizipation

- Alle Mitarbeitenden sind **aktiv in den Gesundheitsförderungsprozess** eingebunden und verstehen sich als Teil davon.

Projektmanagement

- Die **Bedürfnisse der Mitarbeitenden** stehen im Mittelpunkt. Alle Programme und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sind darauf abgestimmt und werden kontinuierlich auf ihre Wirksamkeit überprüft.

Ganzheitlichkeit

- BGM umfasst **Arbeitsschutz, Personalmanagement, betriebliches Eingliederungsmanagement** und **betriebliche Gesundheitsförderung** als integrale Bestandteile.



Welche Vorteile bietet BGM?



Verbesserung der Gesundheit der MA

Reduzierung von Krankheitstagen: Durch präventive Maßnahmen und Gesundheitsförderungsprogramme sinkt die Anzahl der krankheitsbedingten Fehltage.

Erhöhung des Wohlbefindens: Maßnahmen zur Stressbewältigung, ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und Fitnessprogramme fördern das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden.



Steigerung der Produktivität

Höhere Leistungsfähigkeit: Gesunde und zufriedene Mitarbeitende sind motivierter und leistungsfähiger.

Reduzierung von Präsentismus: Mitarbeitende, die trotz Krankheit zur Arbeit kommen, sind weniger produktiv. Durch BGM wird der Präsentismus reduziert.



Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit

Verbesserung des Employer Branding: Teambuildingevents, Essenszuschüsse und Yogastunden stärken die Attraktivität des Arbeitgebers nach außen hin und sprechen vor allem Millennials an.

Entgegenwirken des War for Talents: Mit BGM Maßnahmen, die einzigartig und zukunftsorientiert sind, können mehr Fachkräfte und gut ausgebildete Personen angesprochen werden.



Förderung der Unternehmenskultur & der MA-Bindung

Gesundheitsbewusstsein: Ein starkes BGM fördert eine Kultur des Gesundheitsbewusstseins im Unternehmen.

Nachhaltigkeit: Langfristige Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeitenden unterstützen nachhaltiges Unternehmenswachstum sowie langfristige Mitarbeiterbindung.



Verbesserung des Betriebsklimas

Stärkere Mitarbeitermotivation: Mitarbeitende fühlen sich wertgeschätzt und unterstützt, was ihre Motivation und Zufriedenheit steigert.

Bessere Zusammenarbeit: Gesundheitsförderungsmaßnahmen können das Teamgefühl und die Zusammenarbeit im Unternehmen stärken.



Reduzierung der Kosten

Weniger Krankheitsfälle führen zu niedrigeren direkten und indirekten Gesundheitskosten.

Verbesserte Effizienz: Durch die Reduktion von Fehlzeiten und die Steigerung der Produktivität werden die Betriebskosten gesenkt.

Wie kann BGM implementiert werden & Beispiele

Unternehmen, die betriebliches Gesundheitsmanagement implementieren möchten, sollten vorab folgende Fragen klären:

- ? Status quo: Wo steht das Unternehmen derzeit in Bezug auf BGM
- ? Ziele: Was möchte das Unternehmen mit BGM erreichen?
- ? Auswahl: Welche Maßnahmen kann das Unternehmen setzen?
- ? Ressourcen: Welche Ressourcen braucht/hat das Unternehmen für die Umsetzung?
- ? Evaluation: Helfen diese Maßnahmen bei der Zielerreichung?

✓ Flexible Arbeitszeiten

Gleitzeit, Home-Office, Remote Work, Workation

✓ Fitnessangebote

Innerhalb des Unternehmens, Kooperationen mit Fitnessstudios

✓ Arbeitsplatzgestaltung

Ergonomische Sitzplätze, Tageslicht, Ruheraum

✓ Gesunde Ernährung

Essensgutscheine, frisches Obst und gesunde Snacks, Workshops zum Thema gesunde Ernährung

✓ Mentale Gesundheit

Teambuildings, Wertschätzung, Potenziale der Mitarbeitenden fördern

✓ Gesundheitstage

Feel Good Festival, Business Run oder Night Run

Legen Sie daraufhin konkrete Ziele, mit einem fixen Datum fest. Beispiele hierfür können die Reduktion von Krankentagen oder die Verbesserung der Arbeitsplatzgestaltung sein. Wichtig ist, dass BGM nicht implementiert werden sollte, weil es viele andere Unternehmen auch tun, sondern aus Überzeugung heraus. Darüber hinaus muss das Angebot nicht ständig erweitert werden, sondern kann auch ganz einfach mit kreativen Ansätzen (potenzielle) Mitarbeitende ansprechen.





HR_4.0 WE HIRE FOR SKILLS & ATTITUDE



[Beratungsgespräch](#)

[Mehr Infos](#)

www.hr-zellner.at