

---

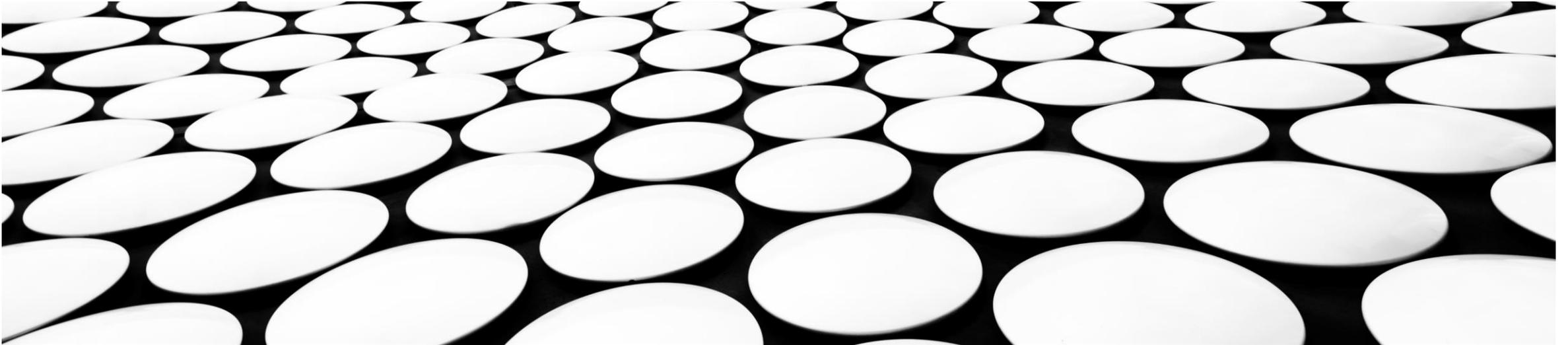
WORKSHOP

# **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

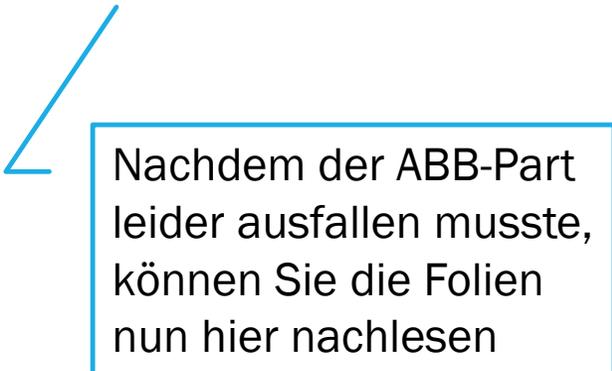
## UMFRAGE

- „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



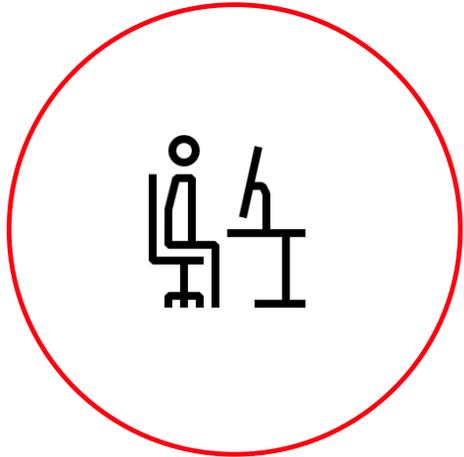
Ernährung



# 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“

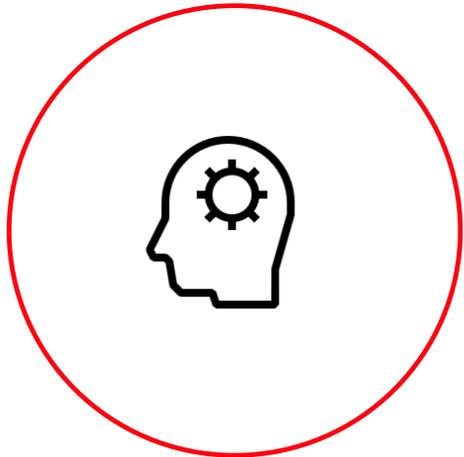
Spezifische Angebote und Infovideos vom Kooperationspartner Sozial- und Psychologische Beratung

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

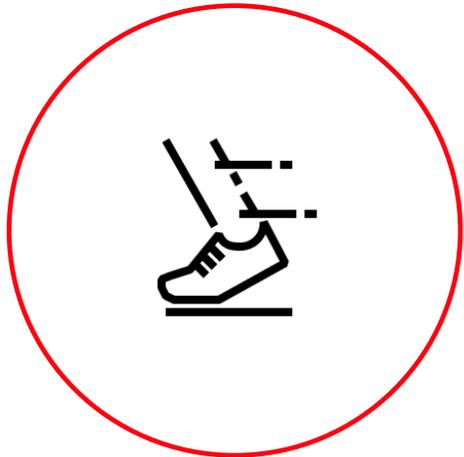


Sozial- und Psychologische Beratung

# 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

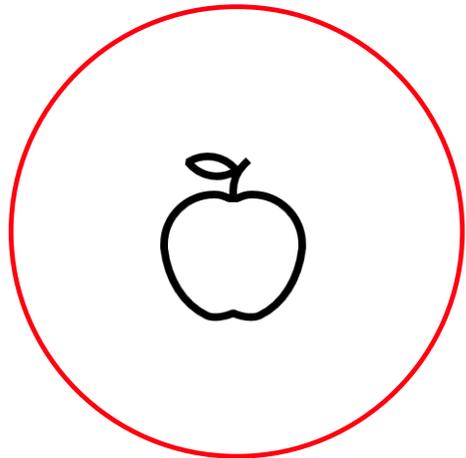
---

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

# 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.*