



Das betriebliche Gesundheitsmanagement

Gesunde und motivierte Beschäftigte sind eine Grundvoraussetzung für den Erfolg eines Unternehmens. Deshalb hat die Naspa neben der sozialen Verantwortung auch ein eigenes Interesse, die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Im ersten Halbjahr 2019 werden wir eine Arbeitsplatzsituationsanalyse durchführen. Nähere Informationen zu dieser Analyse finden Sie auf Seite zwei. Die Erkenntnisse aus dieser Erhebung werden dann genutzt, um unser Angebot nach Ihren Bedürfnissen auszurichten.

Wir wollen Ihnen im Rahmen von jump - dem betrieblichen Gesundheitsmanagement - Veranstaltungen zur Förderung Ihrer Gesundheit anbieten. Aktuell bieten wir Ihnen die nachfolgenden Veranstaltungen an.

Gesunde Selbstführung

Dieser Workshop, von unserem Dienstleister Herrn Dirk Zinckernagel, besteht aus drei Bausteinen, dem Startworkshop, der individuellen Diagnostik (120 Minuten), sowie einem Reflexionsworkshop. Das Konzept unterstützt die gesunde Selbstführung und eine achtsame Art der Lebensführung. Durch eine bewusste Wahrnehmung des eigenen Lebens und des Nachdenkens und Reflektierens über das Wahrgenommene wird es Ihnen ermöglicht, Ihr privates und berufliches Leben so zu gestalten, dass Sie eine größere Zufriedenheit und positive Energie entwickeln können. Dabei spielt die körperliche Fürsorge sowie die mentale Kraft eine große Rolle.

27.08.2019	Gesunde Selbstführung	Start Tag	Wiesbaden
29.08.2019	Gesunde Selbstführung	Diagnostik/Mentoring	Wiesbaden
08.10.2019	Gesunde Selbstführung	Telefon -Refresher	
17.10.2019	Gesunde Selbstführung	Reflexion	Wiesbaden

Follow Up Gesunde Selbstführung

Sie haben bereits am Workshop zur Gesunden Selbstführung mit Herrn Dirk Zinckernagel teilgenommen? Dann laden wir Sie herzlich zu einem „Follow Up“ zur Gesunden Selbstführung ein. Hierbei können Sie überprüfen, inwieweit das Erlebte Einfluss auf Ihr aktuelle Verhalten hat.

29.11.2019	Follow Up Gesunde Selbstführung	Workshoptag	Wiesbaden
------------	---------------------------------	-------------	-----------

Achtsam sein – wirksam führen

Achtsamkeit ist die Steuerung der Aufmerksamkeit – bei sich und dem Team. In dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie als Führungskraft Neues aus den Neurowissenschaften, z.B. wie Sie Ihr Gehirn zielgerichtet trainieren, sich besser fokussieren, besser zuhören und Multitasking vermeiden können. Es werden praktische sowie theoretische Konzepte vorgestellt und umgesetzt, die dabei helfen sollen, mit Stress und Belastungen besser umzugehen. Im Verlauf der 9 Veranstaltungstermine erleben die Teilnehmenden signifikante Verbesserungen in den Bereichen Intelligenz, Freude, Kreativität und kooperativer Zusammenarbeit. Wir freuen uns für diese Veranstaltung die Kalapa Academy engagiert zu haben.

Nach einem Jahr haben die Teilnehmenden die Möglichkeit ein Follow Up zu gestalten.

05.09.2019	Achtsam sein - wirksam führen	Vertiefungstag	Wiesbaden
11.09.2019	Achtsam sein - wirksam führen	Webinar 1	
20.09.2019	Achtsam sein - wirksam führen	Modul 1 & Modul 2	Wiesbaden
27.09.2019	Achtsam sein - wirksam führen	Modul 3	Wiesbaden
18.10.2019	Achtsam sein - wirksam führen	Modul 4 & Modul 5	Wiesbaden
31.10.2019	Achtsam sein - wirksam führen	Modul 6	Wiesbaden
14.11.2019	Achtsam sein - wirksam führen	Webinar 2	
27.11.2019	Achtsam sein - wirksam führen I	Abschlussstag	Wiesbaden

Detox yourself - Entdecke Dich – neu

Mit dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen ein Seminar mit dem Schwerpunkt Ernährung an. Ein Workshop, der unser (Ernährungs-) Verhalten hinterfragt und gesunde vitalisierende Alternativen zeigt. In einem individuellen Coaching (90 Minuten) erhalten Sie Ideen wie Sie diese Alternativen in Ihren Lebensrhythmus integrieren können. Finden Sie heraus, was Sie wirklich stärkt und Ihnen gut tut. Nach etwa einem Jahr erhalten Sie die Möglichkeit, an einem Follow Up teilzunehmen. Sie werden die bisherigen Inhalte vertiefen und reflektieren. Ein individuelles Refresh-Coaching (45 Minuten) wird Ihnen bei Ihrer langfristigen Verhaltensänderung behilflich sein.

20.02.2019	Detox I Workshop	Workshoptag	Wiesbaden
20.02.2019	Detox I Workshop	Coaching	Wiesbaden
26.02.2019	Detox I Workshop	Coaching	Wiesbaden
07.03.2019	Detox I Workshop	Coaching	Wiesbaden
08.03.2019	Detox I Workshop	Coaching	Wiesbaden
15.03.2019	Detox II Workshop	Workshoptag	Wiesbaden
15.03.2019	Detox II Workshop	Coaching	Wiesbaden
19.03.2019	Detox II Workshop	Coaching	Wiesbaden
27.03.2019	Detox II Workshop	Coaching	Wiesbaden

29.03.2019	Detox II Workshop	Coaching	Wiesbaden
04.06.2019	Detox III Workshop	Workshoptag	Limburg
12.06.2019	Detox III Workshop	Coaching	Limburg
18.06.2019	Detox III Workshop	Coaching	Limburg
21.08.2019	Detox - Follow Up	Workshoptag	Wiesbaden
21.08.2019	Detox -Follow Up	Coaching	Wiesbaden
28.08.2019	Detox - Follow Up	Coaching	Wiesbaden

Programm zur nachhaltigen Stärkung persönlicher Schutzfaktoren (ResilienzFörderProgramm)

Ein weiterer Baustein des jump Gesundheitsmanagements bietet unser Dienstleister, Herr Wolfram Krug, im Rahmen einer Veranstaltungsreihe zum Thema „Resilienzförderung“. In diesem Seminar stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft in Belastungssituationen. Sie erarbeiten und messen, wie Sie Ihre Widerstandskraft im Berufsalltag und Privatleben durch das Training persönlicher Schutzfaktoren erhöhen. Wichtige Inhalte in dieser Reihe sind die Bereiche Selbstmanagement-, Stress- und Problemlösungskompetenz. Einige Monate nach dem Workshop erhalten die Teilnehmenden das Angebot an einem Refresh Workshop teilzunehmen.

15.03.2019	RFP	Kompetenzworkshop und Kick Off	Wiesbaden
02.04.2019	RFP	1. telefonische Beratung	
29.04.2019	RFP	Transferworkshop	Wiesbaden
15.05.2019	RFP	2. telefonische Beratung	
	RFP	Refresher alle bisherigen	
28.06.2019	Refresher	Teilnehmer/innen	Wiesbaden

Entspannt zum Erfolg (Pilot)

Dieses Angebot richtet sich an Auszubildende. Sie werden erleben, was Sie bewegt ohne das Sie sich dessen bewusst sind. Forschungsergebnisse zu dem Thema „Wie funktioniert mein Gehirn“ werden vorgestellt, ausprobiert und die Wirkungen auf Ihr Verhalten daraus analysiert. Durch eine aktive Wahrnehmung schaffen Sie es mit Herausforderungen besser umzugehen. Wir beschäftigen uns mit emotionaler und sozialer Intelligenz. Ziel ist ein noch besseres Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld. Die Wirkung von Stress und dessen Auswirkung wird beleuchtet und hilfreiche Methoden der Stressbewältigung werden vorgestellt und ausprobiert.

21.01.2019	Entspannt zum Erfolg	Modul 1	Frankfurt
04.02.2019	Entspannt zum Erfolg	Modul 2	Frankfurt
11.02.2019	Entspannt zum Erfolg	Modul 3	Frankfurt

Gesundes Essen

Veränderte Lebens- und Arbeitsgewohnheiten und das stärker werdende Gesundheitsbewusstsein tragen dazu bei, auch die Essgewohnheiten umzustellen. Unser Betriebsrestaurant, die Consortium Gastronomie GmbH, geht dieser Philosophie nach und bietet Gerichte mit regionalen und saisonalen Produkten ohne Zusatzstoffe, wie auch vegetarische Gerichte an. Das jump Menü ist auf der Speisekarte besonders gekennzeichnet und enthält ballaststoffreiche sowie fettarme Zutaten, hochwertige Öle, wenig Zucker und Salz.

Mobile Shiatsu Massage

Wir bieten Ihnen mobile Shiatsu Massagen direkt am Arbeitsplatz an. In einer 20-minütigen Fresh-Up-Behandlung auf einem ergonomischen Shiatsu-Stuhl, können Sie ihren Verspannungen im Nacken, Rücken und Schulterbereich entgegenwirken. Die „mobile Shiatsu Massage Rhein Main“ finden Sie in regelmäßigen Abständen mittwochs in der Rheinstraße und dienstags in der Carl-Bosch-Straße. Die Massage ist ideal für den Büroalltag gestaltet, denn es wird direkt auf der Arbeitsbekleidung behandelt. Die Anwendungszeit erfolgt in Ihrer Freizeit/Pause. Die Kosten für die Behandlungen betragen 22,00 €, die vor Ort zu entrichten sind. Vereinbaren Sie einen Termin bei Frau Munsch (Fon: 0611/ 364- 60902) und lassen Sie sich von dem positiven und entspannten Gefühl überzeugen.

Raum der Stille

Der Raum der Stille (Carl-Bosch-Straße, A 1.04) wurde für Sie eingerichtet, damit Sie Ihre Pausen ohne Störungen, Telefonate oder große Geräuschkulisse verbringen können.

jump Raum

Der jump Raum (Carl-Bosch-Straße 10, A 1.08) ist mit einfachen Fitnessgeräten ausgestattet und bietet allen Beschäftigten in den Pausen die Möglichkeit, sich aktiv zu bewegen, ob alleine oder in einer Gruppe. Aktionstage informieren Sie über neue Fitnessübungen und Ernährungstipps.

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

BEM ist ein Verfahren, in dem die Naspas mit Zustimmung und Beteiligung von längerfristig oder wiederholt arbeitsunfähigen Beschäftigten klärt, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden und mit welchen Maßnahmen oder Hilfen erneuter

Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und somit der Arbeitsplatz erhalten werden kann.

Arbeitsplatzbrillen

Nach § 6 Abs.2 der Bildschirmarbeitsplatzverordnung ist der Arbeitgeber verpflichtet, seinen Beschäftigten im erforderlichen Umfang spezielle Sehhilfen (Brillen) für die Arbeit am Bildschirm zur Verfügung zu stellen, wenn eine augenärztliche Untersuchung ergibt, dass solche speziellen Sehhilfen notwendig und normale Sehhilfen nicht geeignet sind. Für Fragen und Anträge zum Thema Sehhilfe, wenden Sie sich bitte an

Anna Metikaridou: 0611 364-935 02

Pflege-Guide

Seit 2011 beteiligt sich die Naspas im Verbund mit anderen Unternehmen innerhalb der lokalen Bündnisse für Familie am „Kompetenztraining Pflege“.

Ansprechbar beim Thema Pflege sind bei der Naspas die Pflege-Guides, die Ihnen Informationen zum Thema Pflege und Beruf geben können.

Pflege-Guides:

Kirsten Gronmeier: 0611 364- 60803

Termine Kompetenztraining Pflege:

31.01.2019	Herausforderung Pflege
13.02.2019	Rechtliche Vorsorge und Finanzierung
27.02.2019	Alterspsychiatrische Erkrankungen – Demenz und Depressionen
13.03.2019	Kind mit Behinderung
27.03.2019	Wer pflegt, muss sich pflegen

Kompetenzabend

Im Laufe des Jahres werden Kompetenzabende zu verschiedenen Themen rund um das Thema Gesundheit angeboten. Noch in Planung.

Betriebssportgemeinschaft

Die Betriebssportgemeinschaft (BSG) ist ein wichtiger Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Naspas. Alle Kolleginnen und Kollegen sind eingeladen, Teil der BSG zu sein. In 13 verschiedenen Sparten besteht die Möglichkeit, sportlich Gleichgesinnte zu finden und gemeinsam mit Kollegen und Kolleginnen aktiv zu sein. Je nach Sparte werden durch die

Teilnahme an verschiedenen Meisterschaften wichtige sportliche Ziele verfolgt. Die BSG besteht seit dem 10. Mai 1989. Informationen finden Sie unter www.naspas-bsg.de. BSG-Gesund und fit - mehr Bewegung im Alltag.

Betriebsärztin

Betriebsärzte beraten Unternehmen, Verantwortliche für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung, sowie die Beschäftigten eines Betriebes über drohende Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz. Sie ermitteln, welchen Einfluss die Arbeitsbedingungen auf die Gesundheit der Beschäftigten haben. Ein ebenso wichtiges Aufgabenfeld ist die arbeitsmedizinische Vorsorge, ein zentraler Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzes – sie hat die Früherkennung und Vermeidung arbeitsbedingter Erkrankungen zum Ziel. Die Naspas hat einen Dienstleistungsvertrag mit der BAD GmbH- hier werden Sie gerne zu allen Themen rund um den Arbeits- und Gesundheitsschutz beraten.

Ansprechpartnerin:

Frau Dr. Alexandra Schaefer, BAD GmbH, Kreuzberger Ring 62, 65205 Wiesbaden Tel. 0611-609373-0 Mail: alexandra.schaefer@bad-gmbh.de

Moderierte Arbeitsplatzsituationsanalyse

Im ersten Halbjahr 2019 findet in der Naspas eine Gefährdungsbeurteilung statt, in der es um die Beurteilung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz geht. Die Gefährdungsbeurteilung gehört zu den Arbeitgeberpflichten nach dem Arb SchG § 5. Es handelt sich um einen Prozess zur systematischen Ermittlung psychischer Belastungen mit dem Ziel Maßnahmen zu erarbeiten, die zur einer nachweislichen Belastungsreduktion führen. Wichtig: Es geht dabei um die Beurteilung der psychischen Arbeitsanforderungen, nicht um die Beurteilung psychischer Belastung wird im Rahmen eines moderierten Verfahrens mit Unterstützung eines externen Beraters durchgeführt. Die Arbeitsplätze werden in Gruppen zusammengefasst und die Belastungsfaktoren für diese ermittelt. Für die Gruppen werden Personen als Repräsentanten ausgewählt um dann in moderierten Workshops die Belastungen zu erheben. Diese Ergebnisse erwarten wir in der zweiten Jahreshälfte.

Neben den Veröffentlichungen im Intranet finden Sie alle Termine für geplante Veranstaltungen auf unserer Gesundheitsseite unter: Naspa Home -->Programme --> Naspa links --> Naspa Gesundheit -->*jump*

Ansprechpartnerinnen:

Alexandra von Dziegielewski: 0611 364- 93301

Andrea Cramer: 0611 364- 93310

Bewerbungen für unsere Veranstaltungen sind jederzeit möglich. Den Bewerbungsschluss teilen wir mit der Veranstaltungsausschreibung im Intranet mit. Alle Bewerbenden erhalten ca. 4 Wochen vor dem Veranstaltungsbeginn eine Zu- oder Absage.

IHK zertifiziert

Seit 2012 nimmt die Naspa an der Zertifizierung „Gesundes Unternehmen“ teil. 2016 wurde die Naspa mit dem Premium Plus Zertifikat ausgezeichnet. Mit dem Zertifikat zeigt die Naspa nach innen und außen, dass sie sich aktiv mit dem Thema Gesundheit beschäftigt.