



Das betriebliche Gesundheitsmanagement

-seit 10 Jahren für Sie aktiv-

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. 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 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.

11.03.2020	Gesunde Selbstführung	Start Tag	Wiesbaden
12.03.2020	Gesunde Selbstführung	Diagnostik/Mentoring	Wiesbaden
13.03.2020	Gesunde Selbstführung	Diagnostik/Mentoring	Wiesbaden
08.05.2020	Gesunde Selbstführung	Telefon Refresher	
15.05.2020	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“ ein. Hierbei können Sie überprüfen, inwieweit das Erlebte Einfluss auf Ihr aktuelles Verhalten hat.

29.10.2020	Follow Up Gesunde Selbstführung	Workshop Tag	Wiesbaden
------------	---------------------------------	--------------	-----------

Aus Veränderung wird Zukunft – Gesund und Leistungsfähig in Veränderungsprozessen –Pilot-

Mit dem Institut für gesundheitliche Prävention, haben wir ein neues Angebot ausgearbeitet. Es geht um das Thema Veränderung, was wir daraus machen und wie wir uns den Herausforderungen stellen. Wie kann ich mit Veränderungen umgehen, welche Strategien kann ich anwenden, wie Veränderung als Chance sehen. Dazu ist die Betrachtung der eigenen Stärken wichtig. Die eigenen Ressourcen im Umgang mit Belastungen erkennen können sowie gezielt Techniken anwenden um sich mit mehr Gelassenheit und Optimismus den Herausforderungen zu stellen.

18.06.2020	Aus Veränderung wird Zukunft	Tag 1	Wiesbaden
19.06.2020	Aus Veränderung wird Zukunft	Tag 2	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 7 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.

09.09.2020	Achtsam sein wirksam führen	- Entschleunigungstag	Wiesbaden
17.09.2020	Achtsam sein wirksam führen	- Modul 1 und Modul 2	Wiesbaden
24.09.2020	Achtsam sein wirksam führen	- Webinar 1	
01.10.2020	Achtsam sein wirksam führen	- Modul 3 und Modul 4	Wiesbaden
15.10.2020	Achtsam sein wirksam führen	- Modul 5 und Modul 6	Wiesbaden
22.10.2020	Achtsam sein wirksam führen	- Webinar 2	
29.10.2020	Achtsam sein wirksam führen	- Abschlusstag	Wiesbaden

Detox yourself - Workshop zur Ernährung

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 guttut. 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.

03.03.2020	Detox Workshop I	Workshop Tag	Wiesbaden
03.03.2020	Detox Workshop I	Coaching	Wiesbaden
10.03.2020	Detox Workshop I	Coaching	Wiesbaden
17.03.2020	Detox Workshop I	Coaching	Wiesbaden
18.08.2020	Detox Workshop II	Workshop Tag	Frankfurt
18.08.2020	Detox Workshop II	Coaching	Frankfurt
21.08.2020	Detox Workshop II	Coaching	Frankfurt
25.08.2020	Detox Workshop II	Coaching	Frankfurt
24.11.2020	Detox - Follow Up	Workshop Tag	Wiesbaden
24.11.2020	Detox - Follow Up	Coaching	Wiesbaden
01.12.2020	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 „Resilienz Förderung“. In diesem Seminar stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft in Belastungssituationen. Sie erarbeiten und messen, wie Sie Ihre Widerstandskraft im Berufsalltag 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.

05.05.2020	RFP	Kompetenzworkshop Kick Off	Wiesbaden
26.05.2020	RFP	1.telefonische Beratung	
16.06.2020	RFP	Transferworkshop	Wiesbaden
30.06.2020	RFP	2.telefonische Beratung	Wiesbaden
10.11.2020	RFP	Refresher	Wiesbaden

Gesunder Start in die Ausbildung

Im Rahmen der Ausbildung erleben die Azubis das Azubi-Fit-Programm mit unserem Kooperationspartner der Barmer. Es geht um die Themen: im Berufsleben ankommen, Motivation, Ziele setzen und erreichen, sowie Ausgleich und Gesundheit. Jeder ist gefordert seine Ressourcen zu erkennen und sich einzubringen. Vom fachlichen Input in Form von bewusster Ressourceneinteilung bis zur entspannten Teamentwicklung ist alles dabei.

Termine in
Planung

SQUIN Smoke quit win

Ein Angebot zur Raucherentwöhnung. Gemeinsam in einer Online-Gruppe in 6-8 Wochen rauchfrei werden. Investieren Sie täglich 10 Minuten Ihrer Zeit. SQUIN begleitet Sie mit umfangreichen Hilfestellungen in der Phase der Entwöhnung. Um für den Umgang mit Rückfällen gewappnet zu sein, stehen Ihnen erprobte Notfallwerkzeuge zur Verfügung. Auf Wunsch läuft Ihre Betreuung 9 Monate weiter.

04.02.2020 SQUIN Start Wiesbaden

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.

JobRad

Ihre Naspas bietet Ihnen an, aus Ihrem Gehalt noch mehr Nutzen zu ziehen! Die Naspas ermöglicht es Ihnen, gegen Gehaltsverzicht ein Dienstrad bei der Lease Rad GmbH (JobRad) zu leasen und übernimmt für Sie die Kosten für die Versicherung! Die Leasingrate wird von Ihrem Gehalt im Rahmen der Gehaltsumwandlung einbehalten. Je nach Fallkonstellation entsteht für Sie eine Steuerersparnis, welche Sie sich für Ihre individuelle Situation berechnen lassen können. Über die Einzelheiten finden Sie im Intranet unter JobRad.

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:

Sylvia Böhme:	0611 364-21306
Susanne Bonnet:	0611 364-56325
Daniela Crecelius:	0611 364-25806
Michael Gerhardt:	0611 364-57305
Claudia Griesam:	0611 364-91214
Kirsten Gronmeier:	0611 364-60803
Andreas Immel:	0611 364-60907
Stephanie Ruppert:	0611 364-93005
Holger Solarski:	0611 364-30706
Anna Wagner:	0611 364-60906
Stephanie Ziss:	0611 364-42902

Termine Kompetenztraining Pflege:

29.01.2020	Herausforderung Pflege
12.02.2020	Rechtliche Vorsorge und Finanzierung
26.02.2020	Alterspsychiatrische Erkrankungen – Demenz und Depressionen
11.03.2020	Wer pflegt, muss sich pflegen

Kompetenzabend

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

13.05.2020 "Aus Veränderung wird Zukunft"

Andere Termine befinden sich 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.naspa-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 Naspa 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

Angebot der Bildschirmarbeitsplatzvorsorge

Sie üben Tätigkeiten an Bildschirmgeräten aus. Als Arbeitgeber bieten wir Ihnen daher eine arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung an. Die Annahme des Vorsorgeangebotes ist für Sie freiwillig, kostenfrei und erfolgt innerhalb Ihrer Arbeitszeit. Nähere Informationen und Termine finden Sie in unseren Intranet Veröffentlichungen.

Moderierte Arbeitsplatzsituationsanalyse

Im Jahr 2019 wurde eine Arbeitsplatzsituationsanalyse durchgeführt, die gemäß Arb SchG § 5 die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz feststellen soll. Nach Feststellung der Belastungen in den Bereichen Arbeitsinhalten /Arbeitsaufgaben, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen, Arbeitsumgebung und neuen Arbeitsformen wurde in Rahmen von Workshops Schutzziele definiert, die zur Reduzierung der Belastungen führen sollen. Wir werden weiterhin bereichsübergreifend mit verschiedenen Maßnahmen an den definierten Schutzziele arbeiten. Für weitere Informationen zum aktuellen Stand der Entwicklung können sie sich gerne an uns wenden

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 analog der Seminaranmeldungen über die Naspa-NetAcademy in der Bibliothek buchbar.
Naspa-NetAcademy->Bildungsangebote der Naspa-NetAcademy->Bibliothek -> [jump](#)->...
Den Bewerbungsschluss teilen wir mit der Veranstaltungsausschreibung im Intranet mit.