



Das betriebliche Gesundheitsmanagement

-seit über 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. Auf Grund der Corona Pandemie werden wir unser Programm im Jahr 2021 laufend an die aktuellen Anforderungen und Möglichkeiten anpassen. Eine komplette Auflistung aller Veranstaltungen mit Terminen ist daher nicht vorgesehen.

Aus Veränderung wird Zukunft – Gesund und leistungsfähig in Veränderungsprozessen (IFGP)

Mit dem Institut für gesundheitliche Prävention (IFGP) betrachten wir das Thema Veränderung. Wie kann ich mit den Herausforderungen in einer Veränderung umgehen, welche Strategien kann ich anwenden und die Veränderung als Chance sehen? Dazu ist es wichtig, die eigenen Stärken zu betrachten sowie die eigenen Ressourcen im Umgang mit Belastungen zu erkennen. Hilfreich sind dabei gezielte Techniken, um sich mit mehr Gelassenheit und Optimismus den Herausforderungen zu stellen.

Termin (digital):

5. März, 9:30-12:30 Uhr

7. April, 9:30-12:30 Uhr

28. April, digital oder präsent, ja nach aktueller Corona Lage

Digitale Impulse in bewegten Zeiten (IFGP)

Im Rahmen von 30-minütigen digitalen Impulsen erleben Sie Tipps und Anregungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Motivation, Zeitmanagement und Kommunikation.

Termine (digital) jeweils von 13:00 bis 13:30 Uhr:

8. Februar oder 16. März Rückenschmerzen machen keine Corona Pause

9. Februar oder 17. März: Corona Kilos? —Nein Danke!

10. Februar oder 18. März: Office, Homeschooling, Homework – alles gleichzeitig?

11. Februar oder 19. März: Mein Office – mein Trainingsraum!

12. Februar oder 15. März: Dran bleiben - egal wo Sie arbeiten?!

Detox yourself - Workshop zur Ernährung (Frau Dr. Zinckernagel)

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.

Termin in Planung

Rauchfrei leben - Lebensqualität, die sich auszahlt! (Herr Krug)

Rauchfrei leben schenkt Gesundheit und Lebensqualität! Wie kann es dann sein, dass trotzdem ca. 25% der Deutschen weiter rauchen? Was macht die Zigarette denn so attraktiv? Welche Inhaltsstoffe fördern das Verlangen, welche sind vergleichsweise harmlos, welche gesundheitsschädlich? Warum fällt es Rauchern so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören? Im Vortrag besprechen wir die Vor- und Nachteile, die Funktionen und Wirkungen des Rauchens. Sie bekommen einen Überblick zum Aufbau des „Rauchfrei Programms“ und können sich danach frei entscheiden, ob Sie sich in einem Gruppenkurs auf den Weg machen wollen, gemeinsam das Rauchen zu verlernen.

Termin (digital):

24. Februar, 13:00-14:30 Uhr

Nachts gesund schlafen (Herr Krug)

Gesunder Schlaf ist wichtig für den Körper und Geist. Wird der Schlafrythmus gestört, leidet langfristig unsere Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit. In diesem Workshop beschäftigen Sie sich damit, was notwendig ist, um Schlafstörungen langfristig vorzubeugen. Die wissenschaftlich gesicherten, goldenen Regeln 'des gesunden Nachtschlafs' werden vermittelt und das Umsetzen in die Praxis angeleitet. Durch verschiedene Entspannungsübungen erhalten sie zusätzliche Werkzeuge, um das Ein- und Durchschlafen zu erleichtern.

Termine (digital) 1 Reihe:

22. Februar 14:00-15:00 Uhr, Kick Off

04. März 09:00-12:00 Uhr, Workshop 1

18. März 9:00-14:00 Uhr, telefonische Beratung a 25 Minuten individuell

29. März 9:00-12:00 Uhr, Workshop 2

Termine (digital) 2 Reihe:

23. April 14:00-15:00 Uhr, Kick Off

03. Mai 09:00-12:00 Uhr, Workshop 1

17. Mai 9:00-14:00 Uhr, telefonische Beratung a 25 Minuten individuell

07. Juni 9:00-12:00 Uhr, Workshop 2

Gesund leben und arbeiten für erfahrene Mitarbeitende (Herr Krug)

Anhand von Fallbeispielen, in Diskussionen und im Austausch untereinander werden Sie erarbeiten, welche persönliche Strategien im Zeitalter der Digitalisierung hilfreich sind, um Zufriedenheit und Wohlbefinden auch in der zweiten Lebenshälfte langfristig zu erhalten. Welche beruflichen und privaten Entwicklungsaufgaben stellen sich in der zweiten Lebenshälfte? Welche Strategien verhelfen zu einem erfüllten und glücklichen (Arbeits) Leben? Welche Lernstrategien können Ihnen helfen, in Zeiten des digitalen Wandels Schritt zu halten? Wie lässt sich mein Alltag durch den Wechsel aus Bewegung, Konzentration und Entspannung gesundheitsgerecht rhythmisieren? Grundlage für die Impulsvorträge als Ansatzpunkte für Diskussion und Austausch in der Gruppe sind wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Lebenslaufforschung, Stress- und Lernforschung. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen, kurzweiligen Mix aus Theorie und Praxis.

Termine (digital):

17. März, 10:00 bis 17:00 Uhr, Workshop Teil 1

24. März, 10:00 bis 17:00 Uhr, Workshop Teil 2

Achtsamkeit (Frau Cramer)

Wie kann ich daran arbeiten mein Wohlbefinden und meine Leistungsfähigkeit zu stärken? Wie gehe ich mit den Anforderungen meiner Umwelt, wie mit den Ablenkungen und der mich ständig begleitenden Unsicherheit um? In dieser Reihe laden wir Sie dazu ein, aufmerksam das „Hier und Jetzt“ zu beobachten - ohne direkt in die Bewertung einzusteigen. Durch das Erfahren und Er-

leben, ergänzt um das Wissen aus der aktuellen Forschung, können Sie Ihre Selbstführung fördern und nützliche geistige Gewohnheiten ausbauen.

Termine (digital) jeweils 13:00-14:00 Uhr

15. März, 22. März, 29. März, 12. April, 19. April, 26. April, 3. Mai, 10. Mai

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 23,00 €, 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.

Aktuell ausgesetzt wegen der Corona Pandemie.

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.

JobRad

Ihre Naspa bietet Ihnen an, aus Ihrem Gehalt noch mehr Nutzen zu ziehen! Die Naspa ermöglicht es Ihnen, im Rahmen einer Gehaltsumwandlung ein Dienstrad bei der Lease Rad GmbH

(JobRad) zu leasen und übernimmt für Sie die Kosten für die Versicherung! 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.

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.

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.

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

BEM ist ein systematischer Prozess zur Wiedereingliederung nach einer Langzeiterkrankung oder häufigen Kurzzeiterkrankungen. Mit Ihrer Zustimmung unterstützen wir Sie dabei, Ihre Arbeitsunfähigkeit zu überwinden. Wir prüfen mit welchen Maßnahmen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt werden und somit Ihr Arbeitsplatz erhalten werden kann.

Pflege-Guide

Seit 2011 beteiligt sich die Naspa im Verbund mit anderen Unternehmen innerhalb der lokalen Bündnisse für Familie am „Kompetenztraining Pflege“. Ansprechbar beim Thema Pflege sind bei der Naspa 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 364-40210
Holger Solarski:	0611 364-30706
Anna Wagner:	0611 364-60906
Stephanie Ziss:	0611 364-42902

Termine Kompetenztraining Pflege:

Aufgrund von Corona werden die Termine als Online-Seminare von 16.00 bis 17.30 Uhr durchgeführt. An die Seminare schließt sich die Möglichkeit für einen 30-minütigen Chat an.

- 03.02.2021 Wichtige Schritte zur schnellen Hilfe
- 17.02.2021 Finanzierung von Pflege und Betreuungsaufgaben
- 03.03.2021 Demenzielle Erkrankungen: Ursache, Diagnose, Behandlung
- 17.03.2021 Pflege auf Entfernung
- 31.03.2021 Sich selbst nicht aus den Augen verlieren

Für Fragen und/oder Buchungen wende Sie sich bitte an: a008.gleichstellungsbeauftragte@naspa.de.

Betriebssportgemeinschaft

Die Betriebssportgemeinschaft (BSG) ist ein wichtiger Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Naspa. 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.

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 /Arbeits-aufgaben, 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.