



## 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 Mitarbeitenden 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 2022 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 –Herr Lenze)

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.

Termine:

Workshop I in Wiesbaden

07. September	1. Tag	Teil 1	9:00-17:00 Uhr
08. September	2. Tag	Teil 2	9:00-17:00 Uhr

Workshop II in Wiesbaden

15. November	1. Tag	Teil 1	9:00-17:00 Uhr
16. November	2. Tag	Tag 2	9:00-17.00 Uhr

### Digital-Health-Challenge (Herr Bausch und Herr Parchment)

Digitaler Stress, „digitaler Drogenkonsum“, was soll das? Geht mich das was an? Zurzeit erleben wir einen enormen Digitalisierungsschub. Dies kann zu digitalem Stress führen, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Haben Sie schon einmal versucht, zwei Tage ohne Ihr Smartphone auszukommen? Klingt einfach, ist aber in der Praxis für die Meisten deutlich schwieriger als in der Theorie. Das liegt an neurologischen Prozessen in unserem Gehirn, auf die Facebook, Snapchat, Instagram und TikTok perfekt programmiert sind. Die große Herausforderung ist es, zu lernen,

mit diesen digitalen Abhängigkeiten und Stressempfindungen umzugehen.

Neben dem Bewusstsein für die Auswirkungen der Digitalisierung auf unser Leben kann körperliche Fitness zur Stressbewältigung beitragen, präventiv und aktiv gegen Folgen dieser Belastung vorzugehen. Nicht nur Bewegung sowie Training stellen ein Mittel dazu dar, sondern auch die begleitende Ernährung, der richtige Schlaf und eine Gesamteinstellung, die mental verändert werden muss. Unsere Referenten David Bausch und Patrick Parchment haben einen Workshop kreiert, der sich speziell an Auszubildende wendet. Sie beschäftigen sich intensiv mit dem Thema digitale und körperliche Gesundheit. Sie haben die Chance stressfreier, fitter und somit gesünder durch Ihren Berufsalltag zu kommen. Sie erhalten die Möglichkeit, an digitalen und körperlichen Challenges teilzunehmen und erleben auf spielerische Art und Weise eine zukunftsorientierte Gesundheitsförderung.

Termine (hybrid):

26. August 2022 für Alle, Start Ausbildung 2021

4. Januar 2023 für Alle, Start Ausbildung 2022

### Ein Tag für die Gesundheit (IFGP-Herr Lenze)

Dieses Angebot richtet sich an Führungskräfte. Führungskompetenz beinhaltet unter anderem, sich vorbildhaft zu verhalten. Wie sorgen Sie für Ihre Gesundheit? Wie managen Sie Ihre persönlichen Ressourcen? Ein gesundes Verhalten im Alltag, sowohl im physischen als auch im psychischen Bereich ist wichtig und wirkungsvoll. Nur mit einer gesunden Selbstführung ist Leistungsfähigkeit auf Dauer möglich. In Ihrer Hand liegt es, das gesunde und erfolgreiche Miteinander im Team zu gestalten. In diesem Workshop werden Sie erarbeiten, welchen Einfluss Sie als Führungskraft auf die Gesundheit Ihres Teams haben. Gesundheit für den Einzelne und das Team, was bedeutet das? Welche Rolle haben Sie dabei? Wo sind die Grenzen? Wie fördern Sie z.B. Resilienz und Erholung in Ihrem Team? Was können Sie für sich tun? Diese Themen und Ihre Wünsche gestalten diesen Workshop. Der Austausch mit anderen Führungskräften ist wichtiger Bestandteil dieser Veranstaltung.

Termin in Wiesbaden:

14. Juni 2022

zuzüglich ein digitales Nachtreffen

10:00-18:00 Uhr

nach Vereinbarung

### 3D-Ernährungs-Parcours - Wege zur gesunden Ernährung

Du bist, was du isst! Gesund essen und trinken fördert Leistung und Wohlbefinden: Auf der 360°-Panoramatour der BAD GmbH zum Thema Ernährung lernen Sie unter anderem, warum eine gesunde Ernährung so wichtig ist, was eine gesunde Ernährung umfasst und wie es gelingt, sich auch im stressigen Alltag gesund zu ernähren. Die Teilnehmenden erwarten eine realitätsgerechte virtuelle Umgebung und viele interaktive Mitmach-Elemente. Sie haben 14 Tage lang die Möglichkeit sich, wann immer sie wollen und wo immer Sie wollen, mit aktuellem Wissen zum Thema Ernährung fit zu machen. Die Zugangsdaten werden eine Woche vor Beginn im Intranet veröffentlicht

Nutzung des Parcours möglich vom 9. Mai bis zum 22. Mai 2022

### Chrono-Biologie (Herr Kwon von der BAD)

Regelmäßige biologische Zyklen sind genetisch festgelegt. Ihre „innere Uhr“ steuert die Ausschüttung wichtiger Hormone die Ihren Blutdruck, den Stoffwechsel und die Körpertemperatur regeln. Ihr individueller Chrono-Rhythmus entscheidet maßgeblich, wann Sie besonders produktiv, kreativ oder wach sind. Wann ist Ihre beste Zeit für was? Dies und mehr erfahren Sie in diesem Vortrag von Herrn Kwon. Wir freuen uns auf einen interessanten Austausch.

21.07.2022 von 13-14.00 Uhr

digitaler Vortrag

Der Link zum Vortrag:

[An Unterhaltung teilnehmen \(microsoft.com\)](#)

### Achtsamkeit (Frau Cramer)

Das Training befähigt Sie, Ihre Umwelt und Ihre eigenen Empfindungen besser wahrzunehmen, ohne diese direkt zu bewerten. Durch das Einführen in die Achtsamkeitspraxis, die aktive Selbstwahrnehmung und Beobachtung der äußeren Einflüsse in Verbindung mit den neusten Erkenntnissen aus der angewandten Neurophysiologie gelingt es Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit willentlich auszurichten, um sich ausgeglichen, zentriert und reflektiert den Anforderungen zu stellen. Die Wirkung von Stress und dessen Auswirkung wird beleuchtet und hilfreiche Methoden der Stressbewältigung dargestellt. Die achtsame Selbstführung ermöglicht es Ihnen, Ihr Umfeld umfassender wahrzunehmen. Durch emotionale und soziale Intelligenz wird die achtsame und produktive Zusammenarbeit im Team verbessert, was zu einer größeren Zufriedenheit im beruflichen und persönlichen Umfeld führt.

Termine (hybrid):

## Angebot 1. Halbjahr 2022, Kurs I

05. April	Einführung in das Thema Achtsamkeit - Workshop in Wiesbaden	12:00-16:00 Uhr
27. April	Emotionen - digital	15:00–16:00 Uhr
04. Mai	Fokus - digital	15:00–16:00 Uhr
11. Mai	Stress - digital	15:00-16:00 Uhr
18. Mai	Gewohnheiten hinterfragen - digital	15:00-16:00 Uhr
25. Mai	Präsenz und Kommunikation - digital	15:00-16:00 Uhr
01. Juni	Kreatives Denken und Entscheiden – digital	15:00-16:00 Uhr

## Angebot 2. Halbjahr 2022, Kurs II

20. September	Einführung in das Thema Achtsamkeit, - Workshop in Wiesbaden	12:00-16:00 Uhr
27. September	Emotionen - digital	15:00–16:00 Uhr
04. Oktober	Fokus - digital	15:00–16:00 Uhr
11. Oktober	Stress - digital	15:00-16:00 Uhr
01. November	Gewohnheiten hinterfragen - digital	15:00-16:00 Uhr
08. November	Präsenz und Kommunikation - digital	15:00-16:00 Uhr
15. November	Kreatives Denken und Entscheiden – digital	15:00-16:00 Uhr

## Mobile Shiatsu Massage

Wir bieten Ihnen mobile Shiatsu Massagen direkt am Arbeitsplatz an. In einer 20- oder 30-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 25,00 € bzw. 35,00 €, 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.

## 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. 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.

## Schwerbehindertenvertretung

Die Schwerbehindertenvertretung hat die Eingliederung schwerbehinderter Menschen zu fördern, ihre Interessen im Betrieb zu vertreten und ihnen beratend und helfend zur Seite zu stehen. Sie unterstützt und berät in allen Fällen, die mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung und einer daraus folgenden Behinderung zu tun hat. Sie kümmert sich um die Belange schwerbehinderter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, steht aber selbstverständlich auch denjenigen mit Rat und Hilfe (z. B. Antragstellung) zur Verfügung, die gesundheitliche Probleme haben oder noch nicht als schwerbehindert gelten. Ansprechpartner: Herr Markus Molitor, Fon: 92701, E-Mail: sbv@naspa.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, Telefon 0611 364-935 02.

## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

BEM ist ein systematischer Prozess zur Wiedereingliederung nach einer Langzeiterkrankung oder häufigen Kurzeiterkrankungen. 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.

## Eltern-Guide

unsere Gleichstellungsbeauftragte Monika Böcher berät Sie, als zertifizierte Eltern-Guide, gerne persönlich zu den Themen Vereinbarkeit, Schwangerschaft, Mutterschutz, Elternzeit, Wiedereinstieg, Teilzeitmöglichkeiten sowie zu gesetzlichen und innerorganisatorischen Regelungen.

## 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:

Susanne Bonnet  
Daniela Crecelius  
Michael Gerhardt  
Claudia Griesam  
Kirsten Gronmeier  
Andreas Immel  
Stephanie Ruppert  
Holger Solarski  
Anna Wagner  
Stephanie Ziss

### Trauerbegleiterinnen:

Stephanie Ruppert  
Monika Toldrian

### 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.

Bei Interesse können Sie sich ab sofort für die folgenden Module anmelden:

09.02.2022 - Wichtige Schritte zur schnellen Hilfe  
23.02.2022 - Finanzierung von Betreuung und Pflege  
09.03.2022 - Rechtssicher rechtliche Vorsorge treffen  
23.03.2022 – Pflege auf Entfernung  
06.04.2022 – Beschäftigungsmodelle für stundenweise Betreuung bis 24-Stunden-Hilfen

Die Teilnahme an den Seminaren findet in Ihrer Freizeit statt, die Kosten übernimmt die Naspa. Für Fragen und/oder Buchungen wenden Sie sich bitte an: [a008.gleichstellungsbeauftragte@naspa.de](mailto:a008.gleichstellungsbeauftragte@naspa.de).

## Betriebssportgemeinschaft

Die Betriebssportgemeinschaft (BSG) ist ein wichtiger Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Naspa. Alle Mitarbeitenden sind eingeladen, Teil der BSG zu sein. In 13 verschiedenen Sparten besteht die Möglichkeit, sportlich Gleichgesinnte zu finden und gemeinsam mit 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](http://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/Arbeitsaufgaben, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen, Arbeitsumgebung und neuen Arbeitsformen wurde im Rahmen von Workshops Schutzziele definiert, die zur Reduzierung der Belastungen führen sollen. Wir werden weiterhin bereichsübergreifend mit verschiedenen Maßnahmen an den definierten Schutzzielen arbeiten. Für weitere Informationen zum aktuellen Stand der Entwicklung können Sie sich gerne an uns wenden.

---

**Bewerbungen für unsere Veranstaltungen** sind analog der Seminaranmeldungen über die Naspa-NetAcademy in der Bibliothek buchbar. Bitte achten Sie bei Ihrer Anmeldung darauf, dass Sie Ihre Teilnahme "buchen" und nicht nur „vormerken"! Sie kommen über den Pfeil Details zur Buchung. Bitte sprechen Sie Ihre Teilnahme im Team und mit Ihrer Führungskraft ab. Nach erfolgter Anmeldung ist eine Absage nur unter Einbeziehung der Führungskraft möglich. Die Teilnahme ist Arbeitszeit.

**Weitere Informationen im Rahmen von *jump*** finden Sie auf unserer Gesundheitsseite im NaspaNet, auf der Startseite unter der Kachel Personal und Weiterbildung -->*jump*

### Ansprechpartnerinnen (OE 033 – Personalentwicklung):

Alexandra von Dziegielewski: Telefon 0611 364- 93501  
Andrea Cramer: Telefon 0611 364- 93310