



## 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 bieten Ihnen im Rahmen von jump - dem betrieblichen Gesundheitsmanagement - Veranstaltungen zur Förderung Ihrer Gesundheit anbieten.

### Teamzeit in Flomborn (Zinckernagel GmbH & CO KG – Dirk Zinckernagel)

„Das Erreichen großer Ziele steht und fällt mit der Energie der Einzelnen. Gesund zu sein und zu bleiben, auch wenn unterschiedliche Anforderungen Druck machen, gehört zu den größten Herausforderungen unserer Zeit“ so Dirk Zinckernagel. In diesem Workshop arbeiten Sie an verschiedenen Themen, die Ihre Leistungskraft und somit Ihren beruflichen Erfolg stärken. Eine von 5 Säulen ist Ihre Selbstführungskompetenz, um Ziele zu erreichen und Ihre Resilienz zu fördern. Säule zwei ist die körperliche Stärke, resultierend aus regelmäßigem Training und einer gesunden Ernährung. Eine weitere Säule beschäftigt sich mit den Themen Erholung, Achtsamkeit und dem Umgang mit Stress, um mit einem „klaren und ruhigen Geist“ kraftvoll zu handeln. „Gelungene Kommunikation beginnt in uns selbst und zeigt sich in jeder Begegnung mit anderen Menschen“ so Herr Zinckernagel. „Statt Konflikte zu verstärken lohnt es sich, Verständnis und echte Resonanz zu erzeugen“, um im Team erfolgreich zu sein. All dies wird begleitet von dem Gedanken des nachhaltigen Handelns.

Termin:

13. und 14. Juni 2024 - mit Übernachtung vor Ort

Wo: 55234 Flomborn, Borngasse 16-18

### Gesundheit erhalten – Resilienz stärken (IFGP –Herr Lenze)

Viele Menschen fühlen sich gestresst oder psychisch belastet: durch die Arbeit, die Freizeit, Anforderungen im Familien- und Freundeskreis, usw. Doch ist Stress und vor allem dauerhafter Stress nicht gesund für uns und beeinflusst unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten.

Woran merke ich, dass ich gestresst bin? Was macht Stress mit mir? Und was kann ich tun, um mein Stresslevel zu reduzieren – nicht nur kurz- sondern auch langfristig? Gemeinsam sprechen wir in unserem praxisorientierten Seminar über Stressentstehung, unsere Stressreaktionen und darüber, wie wir mit Stress umgehen. Wir entwickeln Maßnahmen und praktische Tipps für den Alltag, welche unser Stresslevel langfristig reduzieren. Dabei werden die besonderen Herausforderungen in Veränderungsprozessen und Krisen berücksichtigt und mit stressreduzierenden Resilienzfaktoren kombiniert.

Im Rahmen dieses Angebotes soll das Thema „Resilienz“ den Teilnehmenden praktische Hilfen vermitteln, die sie für die Bewältigung dieses herausfordernden Alltags benötigen und somit zu einer guten Gesundheit beitragen sollen. Sofern Sie an der Veranstaltung „Aus Veränderung wird Zukunft“ teilgenommen haben, könnten Ihnen einzelne Bausteine bekannt sein.

Termine:

Angebot 1. Halbjahr

Workshop in Wiesbaden

22. und 23. Mai 2024, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Angebot 2. Halbjahr

Workshop in Wiesbaden

12. und 13. November 2024, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

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

Haben Sie schon einmal von digitalem Drogenkonsum gehört? Wahrscheinlich nicht, dennoch gehört dieser zu unserem täglichen Leben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Drei Tage ohne Smartphone - geht das? Klingt einfach, ist in der Praxis aber sehr herausfordernd. 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 präventiv und aktiv zur Stressbewältigung beitragen. Auch bereits entstandene Stress-Symptome können Sie wieder loswerden. Bewegung, Training, gesunde Ernährung, der richtige Schlaf und Ihre Gesamteinstellung stellen ein Mittel dazu dar. Sie können viel bewegen, mental und körperlich. In dem Workshop präsentieren Dr. David Bausch und Patrick Parchment Ihnen Wissen über digitale und körperliche Gesundheit, damit Sie Ihr Leben stressfreier, fitter und somit gesünder gestalten können. Sie erhalten die Möglichkeit, an digitalen und

körperlichen Challenges teilzunehmen und erleben so aktiv eine zukunftsorientierte Gesundheitsförderung.

Termin:

11. Januar 2024 für alle Auszubildende, Start Ausbildung 2023

### Tag e für die Gesundheit (IFGP-Herr Lenze/Frau Anfang)

Psychische Stabilität, körperliche Leistungsfähigkeit, eine intakte Work-Life Balance und ein „gesunder“ Blick auf die Beschäftigten – mit diesem Seminar unterstützen wir Sie - **als Führungskraft** - dabei!

Der schnelle Wandel der Arbeitswelt fordert uns manchmal so stark, dass wir die eigenen Ressourcen aus dem Auge verlieren. Unser Wichtigstes ist sicherlich die eigene Gesundheit, aber auch die unserer Beschäftigten. Wissenschaftlich ist belegt, dass Führungskräfte, die einen Blick auf die eigene Gesundheit haben auch auf die Gesundheit der Beschäftigten positiv einwirken. Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, die eigene Gesundheit verstärkt in den Fokus zu nehmen.

Neben der Möglichkeit auf die eigene Gesundheit Einfluss zu nehmen, tragen viele von Ihnen als Führungskraft eine besondere Verantwortung für Ihre Beschäftigten, denn Sie können durch einen gesundheitsorientierten Führungsstil die Gesundheit der Kollegen effektiv unterstützen. Dies wird in Zeiten ständiger Veränderungen und insbesondere bei altersgemischten Teams immer bedeutsamer. Mit diesem Seminar stärken Sie ihre persönliche Gesundheitskompetenz und verbessern ihren Blick auf gesundheitsorientierte Führung.

Termine (hybrid):

Angebot 1. Halbjahr

Workshop in Wiesbaden

27. und 28. Februar 2024, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

-zuzüglich ein digitales Nachtreffen nach Vereinbarung

Angebot 2. Halbjahr

Workshop in Wiesbaden

29. und 30. Oktober, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

-zuzüglich ein digitales Nachtreffen nach Vereinbarung

### 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 Neuropsychologie gelingt es Ihnen, ihre Aufmerksamkeit willentlich auszurichten, um sich auszugleichen, 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

21. Mai	Einführung in das Thema Achtsamkeit - Workshop in Wiesbaden	13:00-17:00 Uhr
28. Mai	Emotionen - digital	15:00-16:00 Uhr
4. Juni	Fokus - digital	15:00-16:00 Uhr
11. Juni	Stress - digital	15:00-16:00 Uhr
18. Juni	Gewohnheiten hinterfragen - digital	15:00-16:00 Uhr
25. Juni	Präsenz und Kommunikation - digital	15:00-16:00 Uhr
2. Juli	Kreatives Denken und Entscheidungen - digital	15:00-16:00 Uhr

#### Angebot 2. Halbjahr

10. September	Einführung in das Thema Achtsamkeit, - Workshop in Wiesbaden	12:00-16:00 Uhr
17. September	Emotionen - digital	15:00-16:00 Uhr
24. September	Fokus - digital	15:00-16:00 Uhr
1. Oktober	Stress - digital	15:00-16:00 Uhr
8. Oktober	Gewohnheiten hinterfragen - digital	15:00-16:00 Uhr
29. Oktober	Präsenz und Kommunikation - digital	15:00-16:00 Uhr
5. November	Kreatives Denken und Entscheidungen - 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 behan-

delt. 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.

OE 027, Fon: 92701, E-Mail: sbv@naspa.de.

Vertrauensperson: Markus Molitor

stv. Vertrauenspersonen: Elke Mohr und Stephanie Ruppert

#### 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:

Daniela Crecelius  
Claudia Griesam  
Kirsten Gronmeier  
Stephanie Ruppert  
Holger Solarski  
Anna Wagner  
Stephanie Ziss

### Trauerbegleiterinnen:

Stephanie Ruppert  
Monika Toldrian

### Termine Kompetenztraining Pflege:

Die Termine werden 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, Detail-Infos erhalten Sie von unseren Gleichstellungsbeauftragten:

- 17.01.2024 – Wichtige Schritte zur schnellen Hilfe
- 31.01.2024 – Finanzierung von Betreuung und hauswirtschaftlichen Hilfen \*
- 14.02.2024 – Rechtssicher rechtliche Vorsorge treffen
- 28.02.2024 – Partnerschaftlich pflegen – Konflikte vermeiden

- 20.03.2024 – Pflege auf Entfernung
- 04.09. Pflege zuhause
- 18.09. Finanzierung von Betreuung und hauswirtschaftlichen Hilfen
- 02.10. Wenn Hilfe nicht angenommen wird
- 06.11. Depression
- 20.11. Umgang mit Abschied und Trauer

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.

## Betriebssportgemeinschaft

Die Betriebssportgemeinschaft (BSG) ist ein wichtiger Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Naspa. Alle Mitarbeitenden sind eingeladen, Teil der BSG zu sein. In vielen verschiedenen Sparten besteht die Möglichkeit, abteilungsübergreifend, miteinander sportlich aktiv zu sein. BSG-Gesund und fit - mehr Bewegung im Alltag – das Miteinander erleben  
Informationen zur BSG: [www.naspa-gesundheit.de](http://www.naspa-gesundheit.de).

## Moderierte Arbeitsplatzsituationserfassung

Wie bereits 2019 fand 2023 eine Gefährdungsbeurteilung in Form einer moderierten Arbeitsplatzsituationserfassung statt. Es geht in diesem Verfahren um die Beurteilung der psychischen Belastung unserer Mitarbeitenden am Arbeitsplatz. Insbesondere der „Schutz der psychischen Gesundheit“ rückt durch die Zunahme von Belastungen am Arbeitsplatz in den Fokus. Das Arbeitsschutzgesetz schreibt vor, dass psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu erfassen sind. Mögliche Belastungsquellen sollen frühzeitig entdeckt und entsprechende Maßnahmen zum Schutz der Mitarbeitenden umgesetzt werden. Gemeinsam mit Ihnen haben wir mögliche Belastungsquellen identifizieren und werden für Ihren Arbeitsbereich passende Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssituation entwickeln.

Wichtig: Es geht dabei um die Beurteilung der psychischen Arbeitsanforderungen, nicht um die Psyche Einzelner oder um psychische Erkrankungen.

### Wie gingen wir dabei vor?

In Zusammenarbeit mit dem Institut für gesundheitliche Prävention (IFGP) haben wir die Evaluierung als Arbeitssituationserfassung in Form von Workshops umgesetzt. Die Workshops, in denen die derzeitigen psychischen Arbeitsbelastungen bei der Naspa

analysiert wurden, fanden an verschiedenen Tagen im Jahr 2023 statt. Mit den daraus gewonnenen Erkenntnissen werden Maßnahmevorschläge zur Reduzierung dieser Belastungen diskutiert und erarbeitet. Die Ergebnisse werden in einem Handlungsplan festgehalten und zeitnah bekannt gegeben. Die Auswahl der Repräsentanten für Ihren Tätigkeitsbereich erfolgte Anfang 2023. Aktuell werden die Ergebnisse aus den Workshops zusammengefasst.

Ihre Ansprechpartnerinnen für Fragen:  
035, Alexandra von Dziegielewski, Fon 93501  
033, Andrea Cramer, Fon 93310  
009, Anna Wagner, Fon 60906

---

**Bewerbungen für unsere Veranstaltungen** erfolgen über das OSP Portal. 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:

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