



CORNAMIX
Business

Unternehmenspotenziale

Der erste Schritt zur Verbesserung und Weiterentwicklung von bestehenden Strukturen bzw. Prozessen ist das Wissen über die Ausgangssituation. Damit gezielte, passgenaue Maßnahmen geplant und umgesetzt werden können, erfordert es zunächst einer Analyse der Rahmenbedingungen. Anhand dieser Daten können anschließend auch Ergebnisse messbar und transparent gemacht werden. Mit verschiedenen Analyseinstrumenten und in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern können wir Ressourcen und Potenziale aufzeigen und in individuellen Konzepten aufgreifen sowie nutzen.



Mitarbeiterbefragung

Die Mitarbeiterbefragung ist eines der gängigsten Analyseinstrumente. Mitarbeiterbefragungen geben uns einen Gesamtüberblick über Einstellungen, Meinungen und Wünsche der Belegschaft. Durch diese Art der Analyse können wir mögliche Schwachstellen, Veränderungsmöglichkeiten oder aber Verbesserungsvorschläge direkt von den befragten Mitarbeitern erfahren. Unser Ziel ist es eine höhere Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen zu erreichen.

Schwerpunkte bzw. folgende Kategorien könnte eine Mitarbeiterbefragung enthalten: Arbeitsumgebung, Arbeitsbedingungen, Vorgesetzte / Unternehmensleitung, Betriebsklima, Interne Organisation / Zeitmanagement, psychische Belastungen, Arbeitszufriedenheit

Die Mitarbeiterbefragungen werden je nach Unternehmen entsprechend ausgewählt, sodass für die Branche übliche Gesichtspunkte begutachtet werden.



Arbeitsplatzpotenziale

Der Cornamix Business Gesundheitsmanager bespricht mit den Mitarbeitern in einem persönlichen Gespräch alle gesundheitsrelevanten Faktoren des entsprechenden Arbeitsplatzes. Neben den prägnant wichtigen Themenfeldern „Körperliche Belastung“ und „Ergonomischer Arbeitsplatz“ werden auch die Kommunikation, die Arbeitsorganisation und die Ernährung am Arbeitsplatz analysiert und in Form einer Übersicht zusammengefasst.

Business Talk

Der Business Talk setzt sich aus den Bereichen: **Impuls-Vorträge**, **aktive Workshops** und **Seminare** zusammen. Unsere **Impuls-Vorträge** sind erlebniszentrierte Kurzvorträge mit einer maximalen Dauer von 30 Minuten. Unsere **aktiven Workshops** sind gezielte Veranstaltungen, in der sich kleinere Gruppen intensiv und aktiv mit ausgewählten Themen in begrenzter Zeit beschäftigen. Es wird in kooperativer und moderierter Arbeitsweise an einem gemeinsamen Ziel gearbeitet. Unsere **Seminare** dienen dem interaktiven Erwerb und der Vertiefung von gezieltem Wissen.



Fit durch Bewegung

Bewegung ist unglaublich wichtig für die Gesundheit des Menschen und kann u.a. auch bei bereits bestehenden Schmerzen zur Linderung von Beschwerden führen. Ihre Mitarbeiter sollen für dieses Thema motiviert und sensibilisiert werden. Darüber hinaus werden Impulse gesetzt, über die eigene Gesundheit nachzudenken und Veränderungen vorzunehmen. Bewegung bietet einen Ausgleich zum Alltags- und Berufsstress und kann jeder Zeit in das tägliche Leben integriert werden.



Kampf gegen den inneren Schweinehund

Es dient in erster Linie dazu, Ihre Mitarbeiter für dieses Thema zu motivieren und zu sensibilisieren. Darüber hinaus werden Impulse gesetzt, über die eigene Gesundheit nachzudenken und Initiativen für Veränderungen im Leben zu ergreifen. Auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse werden die Impuls-Vorträge spannend und interessant gestaltet, um ein nachhaltiges Angebot zu erstellen.



Gesunde Ernährung trotz Schichtdienst

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer in erster Linie, wie sie mit ihren eigenen individuellen Ressourcen besser umgehen können und somit aktiv zur Gesundheitserhaltung beitragen können. Heutzutage sind es nicht nur die Arbeitsbedingungen, die Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiter nehmen, sondern es sind auch individuelle Verhaltensmuster, die dazu beitragen.



Besserer Umgang mit Stresssituationen

In diesem Seminar wird den Teilnehmern vermittelt, wie sie mit Stresssituationen besser umgehen können. Die heutige Arbeitswelt ist durch die Globalisierung und Technifizierung mehr denn je durch ihre Schnelligkeit gekennzeichnet. Umso wichtiger ist es, dass man in „stressigen“ Phasen auf strukturelle, organisatorische Methoden zurückgreifen kann, die bei der Bewältigung des Arbeitsanfalls helfen können. Des Weiteren werden auch Entspannungsübungen vorgestellt, die zur punktuellen Entspannung eingesetzt werden können.

Daily Practice

Um die Gesundheit der Mitarbeiter aktiv zu fördern, hat unser Expertenteam verschiedene Maßnahmen entwickelt, die zum einen die Gesundheit der Mitarbeiter stärkt und zum anderen die Mitarbeiter für das Thema sensibilisiert. Die Maßnahmen sind auf der Grundlage der Analyseergebnisse auszuwählen und individuell für einzelne Bereiche des Unternehmens zu integrieren.



Betriebssport

Wir übernehmen für Sie die Gründung und Durchführung von Betriebssport. Mithilfe von qualifiziertem Personal kann ein abwechslungsreiches, gesundheitsförderliches Programm entwickelt werden, welches zudem noch die Gemeinschaft des Unternehmens beim gemeinsamen Sport machen, fördert. Des Weiteren kann an verschiedenen Wettkämpfen mit anderen Unternehmen teilgenommen werden.



Entspannungstraining

Stress kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter haben. Fehlende Pausen und Überlastung führen zu emotionaler Überforderung. Dies kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie z.B. Burnout oder anderen Erkrankungen führen. Mithilfe von Entspannungstraining werden den Mitarbeitern Alternativen aufgezeigt, mit Stress umzugehen. Das Training findet in Gruppensitzungen statt und kann nach individuellem Bedarf wiederholt werden.



Polar Business Challenges

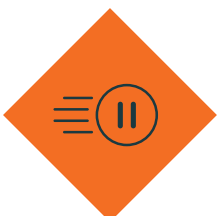
Fordern Sie Ihre Mitarbeiter heraus, indem Sie „interne Wettkämpfe“ starten. Welches Team verbrennt am meisten Kalorien am Tag? Wer bewältigt mehr Schritte an einem Arbeitstag? Wie viele Treppenstufen sind wir heute schon gegangen? Und wie verhält sich mein Puls dabei überhaupt? Mit unserem Kooperationspartner Polar ist es uns möglich, für Sie Business Challenges zu planen, organisieren und durchzuführen. Sprechen Sie uns an, wenn wir Ihren Ehrgeiz geweckt haben.



Präventionszirkel Training

Im letzten Jahrzehnt haben sportmedizinisch-wissenschaftliche Untersuchungen und Videoanalysen ergeben, dass eine schlechte muskuläre Gelenkkontrolle die Hauptursache von schweren Gelenkverletzungen ist. In den gleichen Studien konnte belegt werden, dass durch gezieltes Training dieser gelenkstabilisierenden Muskeln schwere Gelenkverletzungen vermieden werden können. Daher ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Stabilisierung und Stärkung dieser Muskeln mehr denn je zu präferieren. **Unser Programm setzt sich aus den Erfahrungen und Erkenntnissen von internationalen sportmedizinisch-wissenschaftlichen Studien zusammen und stellt vor allem zwei Faktoren in den Vordergrund:**

- stabilisierende Übungen, um einerseits die Gelenkkontrolle zu verbessern, andererseits gezielt Bewegungsabläufe effektiver zu koordinieren = Sensomotorik
- dynamische Übungen zum Erlernen von gelenkschonenden Bewegungsabläufen in sportspezifischen Abläufen (Sprung, Abstoppbewegung, etc.) = funktionelles Training



Aktive Pausengestaltung am Arbeitsplatz

Die Teilnehmer lernen in erster Linie, wie sie mit ihren eigenen individuellen Ressourcen besser umgehen können und somit aktiv zur Gesundheitserhaltung beitragen können. Heutzutage sind es nicht nur die Arbeitsbedingungen, die Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiter nehmen, sondern es sind auch individuelle Verhaltensmuster. Eine aktive Pausengestaltung bedeutet, dass danach noch effektiver und konzentrierter gearbeitet werden kann.

Gesundheitschecks

Wir testen, werten wissenschaftlich aus und beraten Ihre Mitarbeiter. Gesundheitschecks sind speziell auf verschiedene Belastungsbereiche der Arbeitswelt ausgerichtet. Unser Team aus Medizinern, Orthopäden, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Personal Trainern und Gesundheitswissenschaftlern testet unterschiedliche Faktoren der körperlichen, physischen und psychischen Gesundheit. Die Teilnehmer können somit auf konkrete gesundheitliche Risikofaktoren aufmerksam gemacht und somit für ihre eigene Gesundheit stärker sensibilisiert werden. Die Ergebnisse werden individuell und anonymisiert ausgewertet und dienen als Grundlage für die Entscheidung über weiterführende Maßnahmen.



Leistungsdiagnostik

Unsere Leistungsdiagnostik umfasst Untersuchungs- und Testverfahren, die Informationen über den aktuellen Gesundheitszustand, die Belastbarkeit und den Leistungsstand geben. Einerseits werden die Ausgangsdaten für eine persönlichkeitsgerechte Trainingsgestaltung ermittelt, und andererseits werden trainingsbegleitende Maßnahmen zur optimalen Kontrolle und Steuerung des Trainingsverlaufs dargestellt. Es ist eine wesentliche Funktion für die Gestaltung der individuellen Trainingsplanung.



Bewegungsanalyse

Fehlerhafte Bewegungsmuster können häufig die Ursache von chronischen Schmerzen und akuten Verletzungen sein. Mittels Bewegungsanalysen und entsprechenden Funktionstests können Fehlbewegungen und funktionelle Defizite bei orthopädischen Beschwerden erhoben werden. Ob Hüft-, Knie-, Fuß- oder Rückenpatienten, ob Kind oder Senior, ob Hobbysportler oder Leistungssportler – für viele Menschen ist es sinnvoll, ihren Bewegungsablauf und ihre Defizite analysieren zu lassen. Auch für den, der sich auf einen Marathon vorbereiten möchte oder der intensiver Sport treiben möchte (z.B. Jugendliche, die in das Leistungstraining einsteigen), eignen sich Bewegungs- und Funktionsanalysen zur Prävention, um dann gezielt an den körperlichen Schwächen zu arbeiten.

Das Baukastensystem

zur Integration von betrieblichen Gesundheitsmanagement im Unternehmen

Die Module sind Elemente der Betrieblichen Gesundheitsförderung und beliebig kombinierbar. Darüber hinaus ist es möglich, bereits bestehende Pakete (siehe Downloadbereich) zu buchen oder aber individuelle Pakete zusammen zu stellen. Das Cornamix Modulsystem dient dabei als Schüssel für den Erfolg! Durch die Darstellung der Potenziale in Bezug auf die Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen und einer eingehenden Beratung wird das Ziel verfolgt, langfristig Maßnahmen zu etablieren, die strukturell in das Unternehmensleitbild integriert werden sollen. Durch das Baukastensystem von Cornamix können wir Ihnen ein gezieltes Angebot unterbreiten, welches langfristig ausgerichtet ist, um das Betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen zu implementieren.

Das Baukastensystem umfasst folgende Punkte:

1. Bestandspotenziale – Wo steht das Unternehmen im Moment?

Die Bestandsanalyse ist die Basis zur Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und dient der Ermittlung des aktuellen Stands des Unternehmens in diesem Bereich.

Inhalte

- Aufnahme der bisherigen Strukturen und Maßnahmen anhand einer Checkliste
- Analyse des aktuellen Standes des Unternehmens im BGM
- Analyse des Krankenstandes
- Beratung zur Weiterentwicklung und Ableitung von Empfehlungen zur Verbesserung der bereits vorhandenen Maßnahmen
- Entwicklung einer konkreten und zielorientierten Vorgehensweise im weiteren Verlauf des Programms unter Berücksichtigung der erhobenen Daten

2. Moderation und Begleitung eines Arbeitskreises Gesundheit

Dem Arbeitskreis Gesundheit gehören Personen aus unterschiedlichen Bereichen des Unternehmens an, die einen näheren Bezug zum Thema Gesundheit haben, z.B.: Personalabteilung, Betriebsrat/Personalrat, Betriebsarzt/ Werksarzt, Fachkraft für Arbeitssicherheit usw.

Inhalte

- Bildung der Arbeitsgruppe
- Handlungsfelder im Betrieb aufdecken und priorisieren
- Erörterung aller gesundheitsbelastenden Aspekte der Arbeitssituation
- Problembeschreibung erarbeiten und konkrete Verbesserungsvorschläge entwickeln
- Mögliche Lösungen zeitnah umsetzen und im Rahmen eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses dokumentieren

3. Coaching im Betrieb

Coaching ist nicht nur eine sehr verbreitete Maßnahme der Personalentwicklung, sondern kann im Rahmen einer Belastungs- und Gefährdungsanalyse zur gesetzlichen Pflicht werden.

Inhalte

- Psychische Belastungs- und Gefährdungsbeurteilungen
- Führungskräftecoaching zur Einführung von BGM
- Analyse der Kommunikations-, Team- und Sozialkompetenz
- Begleitung von Change Prozess

4. Stressmanagement

Hoher Kosten- und Innovationsdruck führt zu immer stärkerem Erfolgsdruck und hoher Arbeitslast der Beschäftigten. Um den Folgen dieser Entwicklung entgegenzuwirken, nehmen Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und Herausbildung einer stressresistenten Unternehmensorganisation einen immer höheren Stellenwert in Unternehmen ein.

Inhalte

- Erarbeitung einer Betriebsvereinbarung zum Thema Stress
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und Auswertung für Unternehmer
- Projektmanagement „Stress“ – Zielsetzung, Maßnahmenplanung, Kostenkalkulation, Analyse, Ergebnisdokumentation
- Selbsttest für Führungskräfte zur Feststellung der eigenen Belastung sowie zur Belastungsfeststellung der Mitarbeiter
- Präsentation zu den Grundlagen psychischer Belastung
- Beratung der Führungskräfte zum Thema Stressmanagement

5. Mitarbeiterbefragung

Die Mitarbeiterbefragung ist eines der gängigsten Instrumente im BGM. Es handelt sich hier um ein quantitatives Messverfahren, welches anhand von Fragebögen durchgeführt wird. In erster Linie wird ein Überblick über die momentane gesundheitliche Situation der Mitarbeiter gegeben. Als weitere Position werden Bedürfnisse und Wünsche, aber auch Schwachstellen und Veränderungsmöglichkeiten aus Sicht der Mitarbeiter herausgestellt.

Inhalte

- Befragung der Mitarbeiter anhand eines standardisierten Fragebogens mit individuellem Schwerpunkt
- Auswertung der Datenerhebung
- Ableitung von Handlungsempfehlungen für geplante Maßnahme

6. Allgemeine Beratung

Bei der allgemeinen Beratung zum Thema BGM geht es im Unternehmen vorrangig um die Implementierung und den Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Inhalte

- Bestandsaufnahme im Unternehmen und gemeinsame Bewertung
- Beratung zu möglichen Einsatzmöglichkeiten von Gesundheitsmaßnahmen im Betrieb
- Informationen zu gesundheitsbewussten Gestaltung von Arbeitsplätzen
- Moderation von Arbeitskreisen
- Persönliche Befragung von Mitarbeitern und Analyse der Arbeitsplätze unter ergonomischen Gesichtspunkten
- Fehlzeitemauswertung



Rufen Sie uns an

Telefon: +49 421 330 049 70
Fax: +49 421 330 049 72



Schreiben Sie uns

E-Mail: info@cornamix-business.com
Web: www.cornamix.com



Finde Sie uns

Cornamix GmbH
Rockwinkeler Heerstr. 14
D-28355 Bremen