



Gemeinsam gesund.  
Gemeinsam erfolgreich.  
Ein modernes BGM.

# Gesund & Fit am Arbeitsplatz

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
der PräventionsThermenstadt Treuchtlingen



[www.igm.treuchtlingen.de](http://www.igm.treuchtlingen.de)

# Anforderungen und Ressourcen im Gleichgewicht

Arbeitsbedingungen optimieren – Gesundheitskompetenzen stärken



Anforderungen und Ressourcen sollten mittelfristig im Gleichgewicht stehen. Wenn Menschen den gestellten Anforderungen keine adäquaten Ressourcen entgegensetzen können, werden diese Anforderungen irgendwann zur Belastung. Umgekehrt führt eine

Unterforderung auf Dauer zur Unzufriedenheit des Betroffenen. Durch geeignete Maßnahmen können beide Waagschalen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden: Dabei können sowohl die Belastungen abgebaut als auch die Ressourcen aufgebaut werden.

**Das Betriebliche Gesundheitsmanagement** der PräventionsThermenstadt Treuchtlingen richtet sich gerade an kleine und mittlere Unternehmen und entwickelt gemeinsam mit ihnen ein wirksames Gesundheitsmanagement.

# Gesundheit im Betrieb als Wirtschaftsfaktor

Gesunde Mitarbeiter für starke und erfolgreiche Unternehmen

Nicht erst in Zeiten des Fachkräftemangels lohnt es sich für Unternehmen, nachhaltig in die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu investieren.

**Ein aktives Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) wirkt sich positiv auf die Motivation und das Wohlbefinden der Beschäftigten aus und kann den Krankenstand spürbar senken.**

Gleichzeitig ist es ein wirkungsvolles Mittel, um neue Mitarbeiter zu gewinnen und qualifizierte Kräfte langfristig zu binden. So steigert das BGM unmittelbar die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens.

## Herausforderung für KMU

Gerade kleinen und mittelständischen Unternehmen (KMU) fehlt es häufig an Ressourcen wie Zeit, Geld oder Personal, um selbst ein wirksames BGM zu entwickeln und nachhaltig zu installieren.

## „Gemeinsam gesund. Gemeinsam erfolgreich – Ein modernes BGM“

Die Initiative „**Gemeinsam gesund. Gemeinsam erfolgreich – Ein modernes BGM**“ der PräventionsThermenstadt Treuchtlingen möchte kleine und mittelgroße Betriebe dabei unterstützen, die Gesundheit ihrer Beschäftigten wirksam und nachhaltig zu fördern.

Unser individuell zugeschnittenes, wissenschaftlich fundiertes und vielfach bewährtes Gesundheitsmanagement begleitet Sie bei allen Schritten – von der Analyse und Planung bis zur Umsetzung und dem Controlling der konkreten Maßnahmen.

**Unsere Angebote können selbst kleine Betriebe ohne größeren Aufwand problemlos umsetzen.** Starten Sie für Ihr Unternehmen jetzt das Treuchtlinger BGM. Und Sie profitieren schon bald von der neuen Win-Win-Situation für Ihr Unternehmen und seine Beschäftigten.





## Systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement mit dem Treuchtlinger Modell



Internetbasierte **anonyme Mitarbeiterbefragung** mit Belastungs- und Ressourcen-Screening. **Wissenschaftliche Auswertung** über die Technische Universität München.



**Gefährdungsbeurteilung**, die alle relevanten physischen und psychischen Gefährdungen gemäß dem Arbeitsschutzgesetz abdeckt.



**Führungskräftetraining**  
Seminare und Workshops zum Thema »Werte- und gesundheitsorientierter Führungsstil«.



**Beratung für einen strukturierten betrieblichen Verbesserungsprozess**, z.B.: Anpassung von Arbeitsabläufen und Kommunikationsprozessen, Identifikation von Handlungsfeldern in Mitarbeiter-Workshops.



**Betriebliche Gesundheitsprävention** mit dem Treuchtlinger Lebensstil-Programm (mehr dazu auf Seite 7).



**3-Stunden-Gesundheitsinvest oder Gesundheitstage** im IGM-Prophylaxecenter oder direkt im Unternehmen.

# Die Gesundheitsprogramme der PräventionsThermenstadt Treuchtlingen

In Kooperation mit qualifizierten Gesundheitsdienstleistern bietet die PräventionsThermenstadt Treuchtlingen Unternehmen und Betrieben passgenaue Gesundheitsprogramme, die auf das jeweilige Unternehmen und seine Beschäftigten zugeschnitten sind. **Wissenschaftlich entwickelt wurden unsere Methoden durch die Technische Universität München, die alle Angebote weiterhin begleitet.**

Die modernen Erhebungs-, Lehr- und Lernmethoden unserer Initiative „Individuelles Gesundheitsmanagement“ (IGM) stehen dabei den Unternehmen und ihren Beschäftigten zur Verfügung. Dazu gehören zum Beispiel das IGM-Campus Gesundheitsportal, Telefoncoaching oder E-Learning.

## So profitieren Unternehmen vom BGM:

- Schaffung eines gesunden Arbeitsklimas
- Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit im demografischen Wandel
- Besseres Unternehmensimage
- Anwerbung und Bindung von qualifizierten Mitarbeitern /-innen
- Senkung der Kosten und Reduzierung des Krankenstandes
- Erhöhung der Produktivität und der Qualität der Arbeit
- Vermeidung von Produktionsausfällen durch Erkrankungen





# Kompetenzzentrum Kurort

Ihr Partner in der Region

Heilbäder und Kurorte besitzen eine – meist langjährige – nachgewiesene Kompetenz für erfolgreiche, qualitätsgesicherte und medizinisch evaluierte Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung. Diese Expertise stellen sie mehr und mehr Unternehmen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement zur Verfügung. Kurorte entwickeln sich so zu Kompetenzzentren für die Belange der betrieblichen Gesundheitsarbeit – und damit zu regionalen Partnern der Unternehmen.



# Das Treuchtlinger Lebensstil-Programm

Selbstbeobachtung, Selbstmotivation und Selbstregulierung

Neben den BGM-Maßnahmen haben Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit, am Treuchtlinger Lebensstil-Programm teilzunehmen und Manager ihrer Gesundheit zu werden. Das Treuchtlinger Lebensstil-Programm ist ein ganzheitliches Präventionskonzept, das auf aktive

und nachhaltige Gesundheitsförderung setzt – durch mehr Bewegung, eine gesunde Ernährung und Zeit für Entspannung. Im Mittelpunkt stehen dabei Maßnahmen, die einen aktiven und gesunden Lebensstil fördern und das Bewusstsein für Gesundheitsrisiken stärken:

- Wissenschaftlich fundierter Online-Gesundheitscheck, z.B. Screening des individuellen Diabetes-, Bluthochdruck-, Herz-Kreislauf- und Burnout-Risikos
- Weiterführende Analyse gesundheitlicher Risiko- und Schutzfaktoren
- Auf individuelle Risikoprofile angepasste Gesundheitsförderungsmaßnahmen (Selbstreflektion, Work-Life-Balance, Stress-Management, Bewegung und Ernährung)
- Das staatlich zertifizierte Heilwasser der Altmühltherme ist Bestandteil der Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung. Durch die Zusammensetzung seiner Mineralien ist es besonders wertvoll für die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat. Zudem entspannt ein Bad im warmen Thermalwasser nachweislich Körper und Geist.

**Der Ansatz des Lebensstil-Programms kann auch in die betriebliche Gesundheitsförderung integriert werden.**



PräventionsThermenstadt  
TREUCHTLINGEN

