

Vorteile für Mitarbeitende

- Einfacher Zugang über virtuelle Plattformen
- Zeitlich flexibel, passt zum Arbeitsalltag
- Informationen auf den Punkt
- Einfache Übungen und wertvolle Tipps
- Fachexperten der Salus BKK stehen auch danach als Ansprechpartner zur Verfügung
- Begleitmaterial online oder analog

Vorteile für das Unternehmen

- Kostenfreies Angebot
- Geringer Zeitaufwand für Planung und Umsetzung
- Angebote durch qualifizierte Fachexperten
- Leicht organisierbar, einfach zu kommunizieren
- Einfach umsetzbare Tipps zur Steigerung der Leistung und Wettbewerbsfähigkeit
- Gute Einbindung in ein bestehendes Qualifizierungskonzept
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Ein persönlicher und kompetenter Ansprechpartner für jeden Bereich

 Mehr dazu auch online auf:
salus-bkk.de/bgm

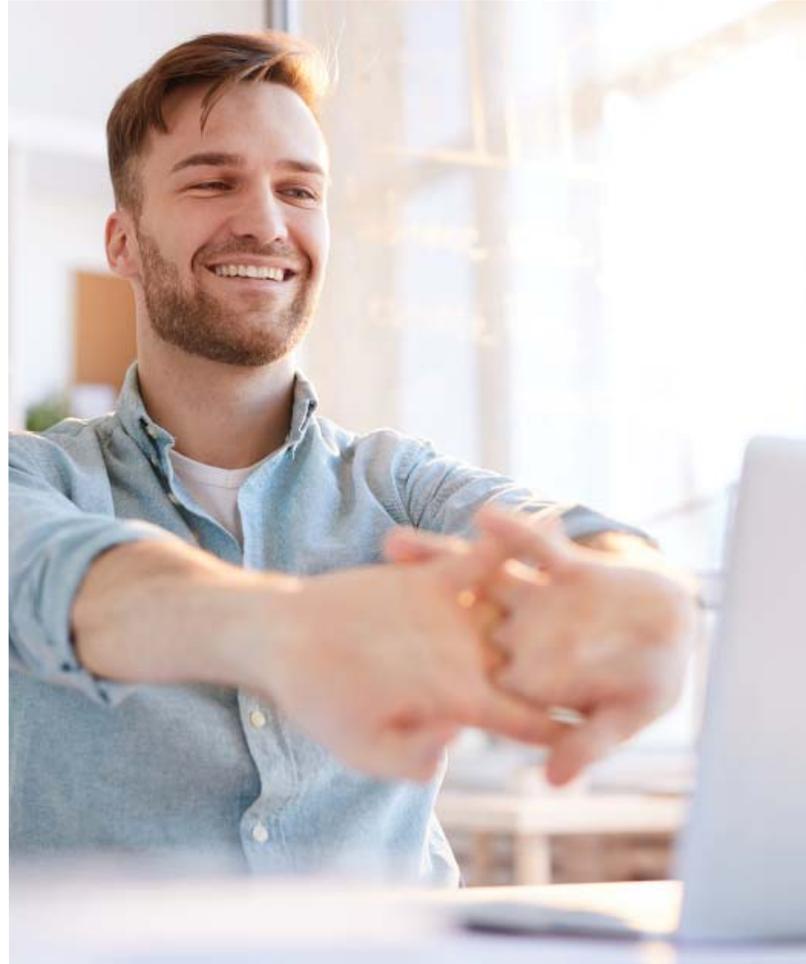
Salus BKK
Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg
www.salus-bkk.de

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Gesundes Home Office

Angebote der Salus BKK für
einen gesunden Arbeitsalltag





Gesundes Home Office

Bewegungsarmut, ein gut gefüllter Kühlschrank und Arbeiten nach Feierabend gehören zu den Belastungen. Wie die Mitarbeiter:innen trotzdem gesund bleiben, erfährt Ihre Belegschaft mit dem folgenden Angebot:

■ **Online-Vorträge**

Der Kühlschrank nebenan: Abwechslungsreicher Vortrag mit leicht umsetzbaren Tipps, damit der Kühlschrank nicht zur Gewichts Falle wird.

Rückengesundes Verhalten im Home Office: Digitaler Vortrag zur korrekten Arbeitsplatzeinrichtung zu Hause mit Bewegungstipps und auf Wunsch individuelle Beratung durch einen Fachexperten nach Einsendung eines Fotos des Arbeitsplatzes.

Gesunder Umgang mit Stress: Digitaler Vortrag mit Kurzentspannungstipps und vielen praktischen Übungen im Sitzen.

■ **Bewegte Pause**

Digitale, rückengesunde Mittagspause zur Auflockerung verspannter Nacken- und Schultermuskeln inklusive Übungsplakat für jeden Teilnehmenden. Zielgruppe: Büromitarbeitende. Dauer: 15 min., 1x in der Woche über 4 Wochen

■ **Online-Kursangebote für Zuhause**

Zum Beispiel mit zertifizierten Kursangeboten wie Rückenschule, Pilates oder Yoga.

■ **Salus BKK Fit@Job-Webseite**

Viele Selbsttests, leicht umsetzbare Tipps für den Alltag und konkrete Handlungsanleitungen zur Reduzierung von Stress. Einzubinden über Ihr Unternehmens-Intranet.

Voraussetzung für die digitale Teilnahme sind geeignete Medien, Zugriff auf gängige Meeting-Plattformen und eine stabile, schnelle Internetverbindung.

„Mit diesem Ergebnis habe ich nicht gerechnet“ sagt der Personalleiter eines mittelständischen IT-Unternehmens, nachdem er die Befragung unter Beschäftigten nach den Auswirkungen des Home Office angeschaut hatte. Nach einer Umfrage des Digitalverbandes Bitkom arbeiten derzeit rund 10,5 Millionen Beschäftigte dauerhaft im Home Office, weitere 8,3 Millionen zumindest zeitweise. Das sind insgesamt rund 45 % aller Beschäftigten in Deutschland (Stand 2021).

Eine der größten Befürchtungen aufseiten der Arbeitgeber war der Produktivitätsverlust und die Ausstattung mit der technischen Infrastruktur sowie formalrechtliche Fragen. Eine psyGA-Befragung unter knapp 5.000 Arbeitnehmer:innen Ende 2020 hat ergeben, dass viele ihre Leistungsfähigkeit im Home Office höher einschätzen als im Büro, allerdings auch einen erhöhten Leistungsdruck verspüren.

Die meisten Arbeitgeber und Arbeitnehmer:innen sind zu Home Office-Fans geworden. Jede:r Dritte gibt an, im Home Office länger und mehr zu arbeiten. Doch gerade hier lauern die klassischen Gesundheitsfallen.