

Betriebliches Gesundheitsmanagement - Gesundheitsförderung 2021

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)

Das BGM des Arbeitgebers Kanton Aargau unterstützt die Mitarbeitenden in ihrer Eigenverantwortung für ihre individuelle Gesundheit. Niemand soll aufgrund seiner beruflichen Tätigkeit erkranken oder verunfallen, dieses hohe Ziel kann nur mit gemeinsamer Anstrengung aller Beteiligten erreicht werden.

Wussten Sie, dass die Ausfalltage aufgrund von psychischen Ursachen in den letzten zehn Jahren um etwa 70% zugenommen haben? Grund genug für die Gesundheitsförderung, dieses Jahr den Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit (Stressprävention) zu legen.

Stressprävention



Das BGM hat etwas gegen Stress: im Laufe des Jahres 2021 werden Sie fortlaufend über die Angebote/Massnahmen zum Jahresschwerpunkt (Stressprävention) via InKA informiert.

Beispielsweise werden Sie zu gewissen Zeitpunkten die Möglichkeit haben, an einer 72h Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) teilzunehmen. Diese lässt Aussagen über Ihre Fähigkeit zur Erholung zu. Nach einer telefonischen Auswertung können Sie somit gezielte Veränderungen zur besseren Stressverarbeitung annehmen.

Zudem unterstützt der Arbeitgeber Kanton Aargau die Teilnahme an 8-wöchigen MBSR-Kursen (Mindfulness Based Stress Reduction). MBSR ist eine Achtsamkeitsbasierte Methode, die sehr wirksam ist, die individuelle Stressverarbeitung zu verbessern

Erfahren Sie im InKA mehr über die Angebote:

[Gesundheitsförderung > Stressprävention](#)

Gesundheitsförderung im Bildungsangebot

In der Rubrik "Gesundheitsförderung" des Bildungsangebots erfahren Sie beispielsweise wie Sie achtsam mit Ihren Ressourcen umgehen können, wie Ihre psychische Gesundheit widerstandsfähig (resilient) bleibt oder wie Sie Ihre Erholung gezielt trainieren können. Ausgewiesene Expertinnen und Experten geben Ihr Wissen weiter und ausserdem profitieren Sie vom Austausch mit Kolleginnen und Kollegen. Weitere Informationen finden Sie im InKA:

[Gesundheitsförderung > Gesundheitsförderung im Bildungsangebot](#)

Aktive Mittagspause

Bewegung ist ein hervorragender Schutz für die psychische Gesundheit. Bewegung wirkt sich positiv auf die Erholung und auf die Leistungsfähigkeit im Beruf aus. Verbringen Sie deshalb eine bewegte Mittagspause und profitieren Sie von den ausgeschriebenen Kursen, zeitlich kompakt und arbeitsplatznah.

Das Format "Aktive Mittagspause" bietet zahlreiche Angebote. Alle Informationen zur aktiven Mittagspause inklusive der Kursangebote finden Sie im InKA:

[Gesundheitsförderung > Aktive Mittagspause](#)

Bike to work

2021 macht der Arbeitgeber Kanton Aargau im Juni bei der nationalen Aktion bike to work mit. Sie werden rechtzeitig mit einer InKA-News über die Möglichkeit zur Anmeldung informiert. Weitere Informationen finden Sie im InKA:

[Gesundheitsförderung > bike to work](#)

Laufangebote der Bewegungsförderung

Hallwilerseelauf (Firmenlauf)

Dieses Jahr findet der Hallwilerseelauf am **9. Oktober 2021** statt.

Möglichkeiten der Teilnahme:

- Einzelteilnahme (10 km oder 21km)
- 2er oder 3er Team
- Teilnahme als Walkerinnen und Walker sind auch möglich

Weitere Informationen finden Sie im InKA in der "Rubrik Gesundheitsförderung" > "Laufangebote"

Weiterführende Informationen finden Sie im InKA:

[Gesundheitsförderung > Laufangebote](#)

Ergonomieberatung (für Teams)

Ist Ihr Arbeitsplatz ergonomisch gut eingerichtet? Das heisst, ist die Tischhöhe passend zur Sitzhöhe, ist der Bildschirm in einem guten Winkel zu Ihnen positioniert, ist Ihr Bürostuhl optimal eingestellt, können Sie abwechseln zwischen sitzen und stehen? Ein Experte kommt zu Ihnen ins Team und berät direkt an den Arbeitsplätzen.

Weitere Informationen finden Sie im InKA:

[Gesundheitsförderung > Ergonomie-Beratung](#)

Massgeschneiderte Angebote

Sämtliche Angebote können Sie nach Absprache auch angepasst für Ihr Team oder für Ihre Abteilung durchführen lassen. Wir beraten Sie gerne.

[Gesundheitsförderung > Massgeschneiderte Angebote](#)

Mitarbeiter rabatte im Bereich Sport

Profitieren Sie von Mitarbeiter rabatten im Bereich Sport. Weitere Informationen finden Sie im InKA:

[Gesundheitsförderung > Mitarbeiter rabatte](#)

Handlungsfelder

Das BGM kümmert sich neben der Gesundheitsförderung um folgende Handlungsfelder:

- ✓ Wiedereingliederung
- ✓ Arbeitssicherheit

Haben Sie Fragen zu diesen Themen, so kontaktieren Sie uns bitte.

Kosten / Arbeitszeit

Die Angebote des BGM werden über einen Gesundheitsfonds in Verbindung mit der Krankentaggeldversicherung finanziert. Sie sind somit für alle Mitarbeitenden kostenfrei beziehungsweise, im Falle einer Eigenbeteiligung, stark vergünstigt. Bitte beachten Sie, dass nur die Angebote im Bildungsangebot, nach Absprache mit dem Vorgesetzten, an die Arbeitszeit anrechenbar sind.

Kontakt

Haben Sie Fragen oder Anregungen zu den Angeboten des BGM? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:

Mail: bgm@ag.ch / Tel: 062 835 37 94