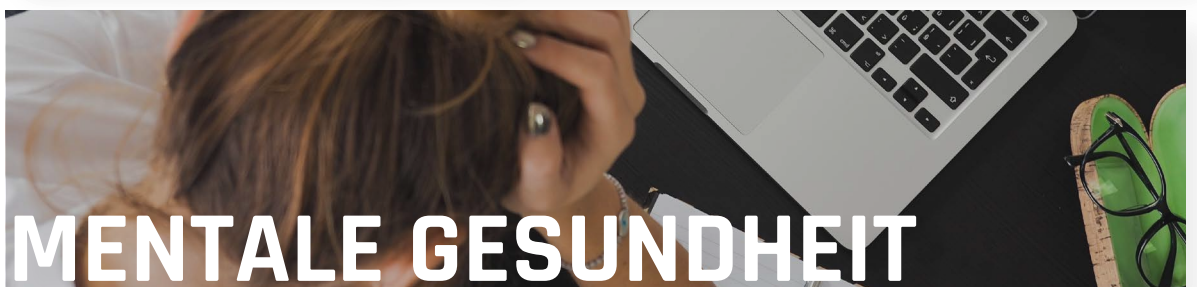


BGM KALENDER: 52 IDEEN FÜR BGM MASSNAHMEN

Eine Jahr lang jede Woche eine Idee für das betriebliche Gesundheitsmanagement.





1	Täglich 15 Minuten bewegte Pause	
2	Regelmäßiger Lauftreff/Tennistreff/Fußballtreff	
3	Teilnahme an Businessläufen und gemeinsames Training	
4	Wandertage oder Skitage - bewegte Ausflüge	
5	Firmeninterne Wettbewerbe (z.B. mit Schrittzählern)	
6	Firmeneigenes Fitness Studio oder reduzierte Preise in Fitness Studios	
7	Kurse oder Workshops in oder durch die Firma (z.B. Laufen, Bodyweight Training, Yoga, Pilates...)	
8	Trainings-Utensilien, um kurze Übungen durchführen zu können (z.B. Terraband, Gymnastikball...)	
9	Poster oder Trainingskarten für Übungen im Office	
10	Firmenfahrräder für die Mitarbeiter*innen	
11	Fokus auf die Rückengesundheit	



12	Gesunde Angebote in der Kantine	
13	Zuschüsse für Mittagsverpflegung in der Kantine	
14	Ernährungsberatungen	
15	Täglich oder wöchentlich frischer Obstkorb	
16	Gesunde Snacks wie Müsli oder Nüsse	
17	Gesunde, zuckerfreie Getränke wie Tee, Mineralwasser oder Wasser mit Geschmack	
18	Wasserflaschen als Goodie für die Mitarbeiter*innen	
19	Betriebsküche	
20	Kurse oder Workshops in oder durch die Firma (z.B. Abnehmkurse, Meal-Prep Workshops, Kochkurse...)	
21	Angepasste Kantinen-Angebote bei besonderen Arbeitsmodellen, wie z.B. Schichtbetrieb	



22	Regelmäßige Mitarbeitergespräche	
23	Teambuildings für eine gute Zusammenarbeit	
24	Aktives BEM (Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement)	
25	Kurse oder Workshops in oder durch die Firma (z.B. Digitaler Stress, Konflikte, Zeitmanagement...)	
26	Potentiale der Beschäftigten fördern	
27	Klare Regeln zur Erreichbarkeit	
28	Führungskräfte Schulungen	
29	Sensibilisierung für das Thema Mobbing	
30	Pausenzeiten und Urlaube beachten	
31	Office Design (Licht, Lärm, Wärme etc.)	
32	Wertschätzung am Arbeitsplatz	
33	Thema Schlaf und Hygiene	
34	Psychische Gefährdungsbeurteilung	



35	Kurse und Workshops in oder durch die Firma zum Thema Suchtprävention (z.B. zu Rauchen oder Alkohol)	
36	Ergonomische Arbeitsplatz Gestaltung	
37	Stehtische	
38	Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen	
39	Betriebsarzt und Betriebspsychologe	
40	Ruheraum	
41	Weiterbildungsmöglichkeiten und Coachings	
42	Gesundheitstage	
43	Mobile Massagen	
44	Zugang zu genügend Informationsmaterialien zu den Gesundheitsangeboten	
45	Gefährdungsbeurteilung und Arbeitssicherheit	
46	Inhalte gezielt für verschiedene Mitarbeitergruppen	
47	Flexible Arbeitszeitmodelle	
48	Ermöglichen einer guten Work-Life-Balance	
49	Ideen und Wünsche zu Maßnahmen der Beschäftigten wahrnehmen	
50	Finanzielle Beratungen, Finanzmanagement	
51	Leitlinien für einen gesunden Arbeitsplatz im Homeoffice	
52	Innovative digitale BGM Ansätze (z.B. App, Web-App...)	