



plus-im-web.de

Anne Flothow Ulrich Kuhnt (Hrsg.)



Rückengesundheit in der Arbeitswelt

BdR-Manual zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement in Theorie und Praxis



ELSEVIER

Urban & Fischer

Beispiel aus dem Artikel „Fortbildung von Multiplikatoren“

Von Anne-Marie Glowienka

3.10 Fortbildung von Multiplikatoren

Anne-Marie Glowienka und Carina Hoffmann

Auf einen Blick

- Vorteile der Multiplikatorenfortbildungen für Betriebe
- Ziele und Inhalte der Fortbildungen
- Zwei unterschiedliche Konzepte für Fortbildungen (hochForm und BGF-Institut)

Leitfragen

- Welche Aufgaben können „Bewegungsmultiplikatoren“ in einem Betrieb übernehmen?
- Welche Inhalte sollten in einer Multiplikatorenfortbildung vermittelt werden?
- Was sind wichtige Erfolgsfaktoren für die effektive Arbeit von Multiplikatoren?
- Welche Rolle spielen Führungskräfte für die Arbeit der Multiplikatoren?

Zielsetzung der Schulung

Im Rahmen der Schulung werden interessierte Beschäftigte eines Unternehmens zu Bewegungs-Scouts fortgebildet. Die Bewegungs-Scouts fungieren im Anschluss an die Fortbildung als Anleiter für Bewegungspausen im Betrieb. Sie führen die Bewegungspausen eigenverantwortlich durch bzw. weiter und leiten ihre Kolleginnen und Kollegen zur regelmäßigen Bewegung an.

Die Multiplikatoren unterbrechen durch maximal 10- bis 15-minütige Bewegungspausen – im Sinne eines Belastungswechsels – den Arbeitsalltag und tragen so zum Wohlbefinden, zur muskulären Entspannung und zur Rückengesundheit bei. Die Rückmeldungen aus den Scout-Schulungen zeigen, dass auch die Arbeitszufriedenheit durch das Angebot positiv beeinflusst wird.

3.10.1 Einführung

Die Fortbildung von interessierten Mitarbeitenden zu „Bewegungsmultiplikatoren“ wird zunehmend von Betrieben nachgefragt. Betriebsangehörige werden auf freiwilliger Basis durch eine Fortbildung in die Lage versetzt, dauerhaft kurze Bewegungs- und Entspannungseinheiten für Kolleginnen und Kollegen am oder in der Nähe des Arbeitsplatzes durchzuführen. Weitere geläufige Begriffe für die „Bewegungsmultiplikatoren“ sind: „Ergo-Scout“, „Bewegungscout“ oder „Übungsanleiter“. Die von Multiplikatoren angebotenen Maßnahmen heißen „Bewegungspause“, „Bewegte Arbeitsunterbrechung“, „Akt und Entspannungseinheit“.

Hintergrund

Bewegungsmangel ist in der menschlichen Gesellschaft zu einem großen Problem geworden und 84,5% der Frauen in Deutschland sind Mitglied bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Von mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche. Insbesondere tragen auch die Maßnahmen am Arbeitsplatz wesentlich zu d

PRAXISTIPP

Neben der Wertschätzung der Führungskräfte für die Tätigkeit der Bewegungs-Scouts ist auch die aktive Unterstützung durch die Führungskräfte bei der Organisation der Bewegungspausen ein wesentlicher Faktor für den Erfolg des Projektes.

Tab. 3.9 Ablaufplan Schulung Ergo-Scouts

Seminarphase	Ziele	Inhalte	Organisation Material/Medien	Zeit (min)
Einstieg	Gutes Ankommen ermöglichen Zeitplan/Ablauf klären	Ankommen, Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellung, Erwartungen	Flipchart – Zeittafel mit Pausenzeiten Rundenkommunikation	15
Hauptteil	Die TN lernen das Basis-Wissen zur Wirbelsäule	Interaktiver Input: Anatomie/Physiologie, Aufbau und Funktion der Wirbelsäule Zusammenhänge, Erkenntnisse	Interaktiv Im Gespräch, an verschiedenen WS-Modellen	60
	Die TN lernen das Basis-Wissen der Ergonomie: Sie wissen, wie man rückengerecht sitzt, steht und sich bewegt Sie wissen, wie man sich rückengerecht bückt, hebt und trägt	Ergonomie: rückengerechtes Sitzen, Stehen und Bewegen Ergonomie: rückengerechtes Bücken, Heben und Tragen	Selbsterfahrung Praktisches üben	60
Vertiefung	Praktisches Erleben von Entlastungs- und Ausgleichsübungen	Erlernen und Vermitteln von kleinen, kurzen, aktiven, unauffälligen Ausgleichs- und	Selbsterfahrung Praktisches üben	90

Betriebliches Gesundheitsmanagement – der unverzichtbare Leitfaden für Bewegungsfachkräfte!

Basierend auf den Prinzipien der Neuen Rückenschule bietet dieses Buch alles, was Bewegungsfachkräfte für ein erfolgreiches Engagement im Betrieblichen Gesundheitsmanagement brauchen – evidenzbasiert und vom Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e.V. empfohlen:

- Gesetzlicher Rahmen, Akteure und Prozesse des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Theoretische und methodische Grundlagen aus Arbeitsmedizin, Sportwissenschaft, Physiotherapie und Psychologie
- Tool-Box mit Anregungen zur Gestaltung verschiedener verhaltens- und verhältnispräventiver Maßnahmen – von arbeitsplatzbezogenen Rückenschulkursen, Gesundheitstagen und Angeboten zur Bewegungsförderung bis hin zur Ergonomie-Beratung und Fortbildung von Multiplikatoren
- Praxisleitfaden mit umfangreichen Tipps zur Planung, Durchführung und Evaluation von Angeboten inklusive Marketing, Finanzierung, Kooperation und Kommunikation
- Good-Practice-Beispiele für zielgruppengerechte Auswahl und Umsetzung von Angeboten für unterschiedliche Branchen und Betriebsformen

Die ganze Bandbreite zur Förderung der Rückengesundheit am Arbeitsplatz für Sie zusammengefasst!

Dieses Buch kann mehr!



plus-im-web.de

Mit dem Code im Buch haben Sie Zugriff auf zusätzliche Materialien im Internet:*

- Beispiele für Trainingsprogramme
- Vorlagen für Schriftwechsel und Teilnehmerunterlagen
- Fachartikel zum Thema Rückengesundheit

