



Gefördert durch:



# STRESS.FIT

AKTIV GESUND IM BETRIEB



Projektleitung:  
Mag. Paul Wögerer-Moreau

# Teilnehmende Betriebe

- **Seniorenwohnhaus Farmach, Saalfelden**



- **Palfinger AG, Salzburg**



- **ASKÖ Landesverband Salzburg**  
Mag. Paul Wögerer-Moreau (Projektleitung)  
Mag. Diana Krimbacher (Konzept, in Karenz)

- Projektpartner:  
**INTEGRAL Institut für Leben und Raum**  
Mag. Helga Gumpfmaier  
Dr. Helmuth Seidl



Evaluationspartner: Dr. Christian Scharinger

# Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

... umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen zur  
Verbesserung von Gesundheit und  
Wohlbefinden am Arbeitsplatz

(Luxenburger Deklaration I)

Das Ziel:

# Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Zusammenspiel von  
Person und Umwelt  
(biopsychosoziales Modell)

# Verhaltensprävention und Verhältnisprävention

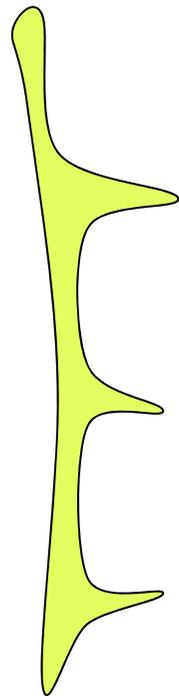


...ist die Fähigkeit des Menschen

- sein Potential auszuschöpfen
- positiv auf Herausforderungen seiner Umwelt zu reagieren
- seine Lebensziele zu erreichen

(WHO, 1996)

verknüpft folgende Ansätze:



Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen

Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung

Stärkung persönlicher Kompetenzen

(Luxenburger Deklaration II)

# Der Mensch ist Mittelpunkt

## Der Mensch ist Mittel. ●

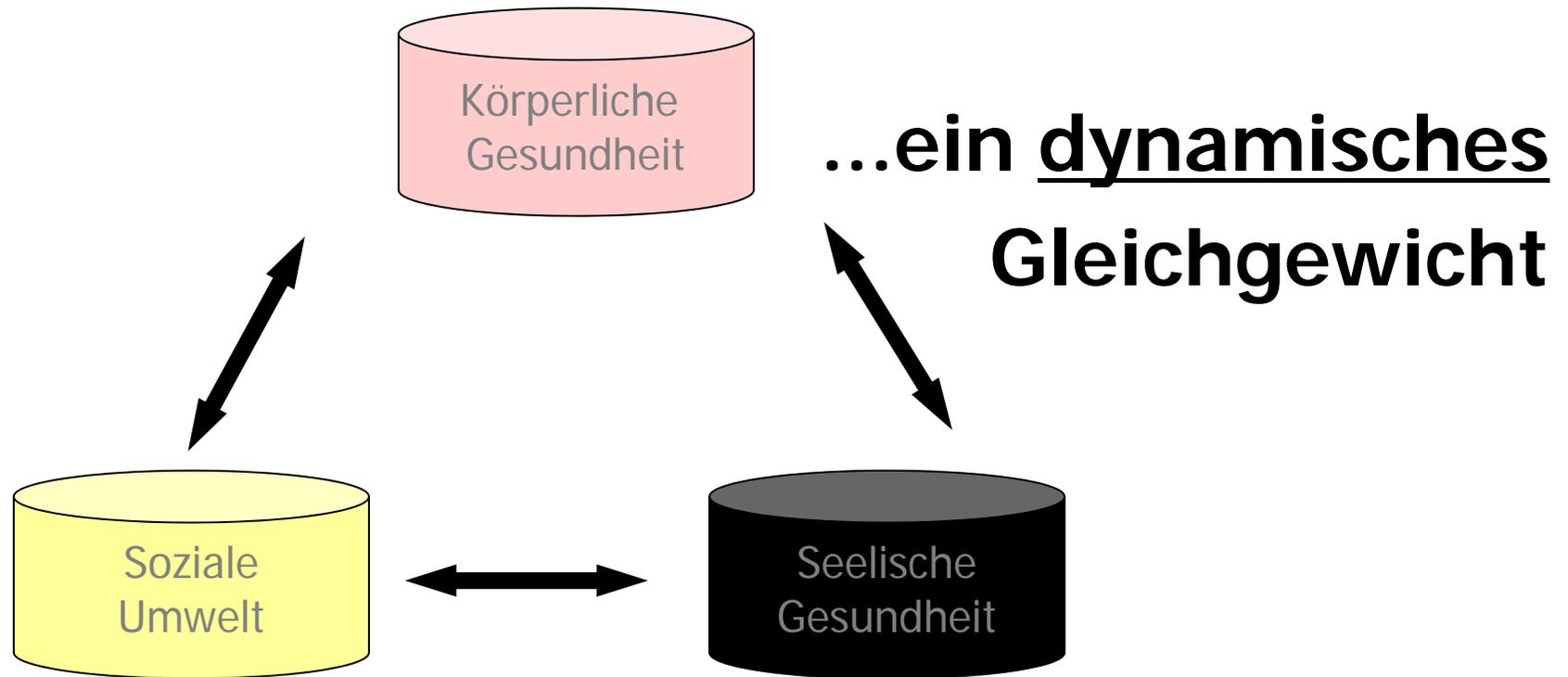
# Nutzen für die Unternehmen

- erhöhte Arbeitsproduktivität (ROI 1:3)
- verbesserte Kommunikation und Kooperation
- verringerte Fluktuation und Fehlzeiten
- Imageaufwertung

# Nutzen für die Mitarbeiter

- erhöhte Arbeitszufriedenheit
- Reduktion von Arbeitsbelastung
- verbessertes Betriebsklima
- gesteigertes Wohlbefinden

# GESUNDHEIT ist...



# Das Thema Stress:

✧ Risikofaktoren

✧ Anforderung  
bzw.  
Belastungen

✧ Stressoren

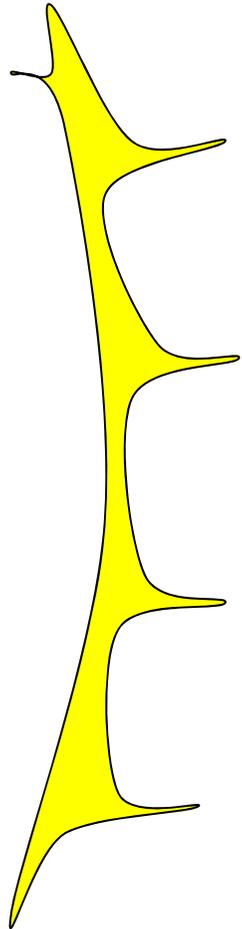


✧ Schutzfaktoren

✧ Bewältigungs-  
möglichkeiten

✧ Ressourcen

# Stress



Unangenehmer Spannungszustand  
( Erregung, Angst, Ärger, Frustration...)

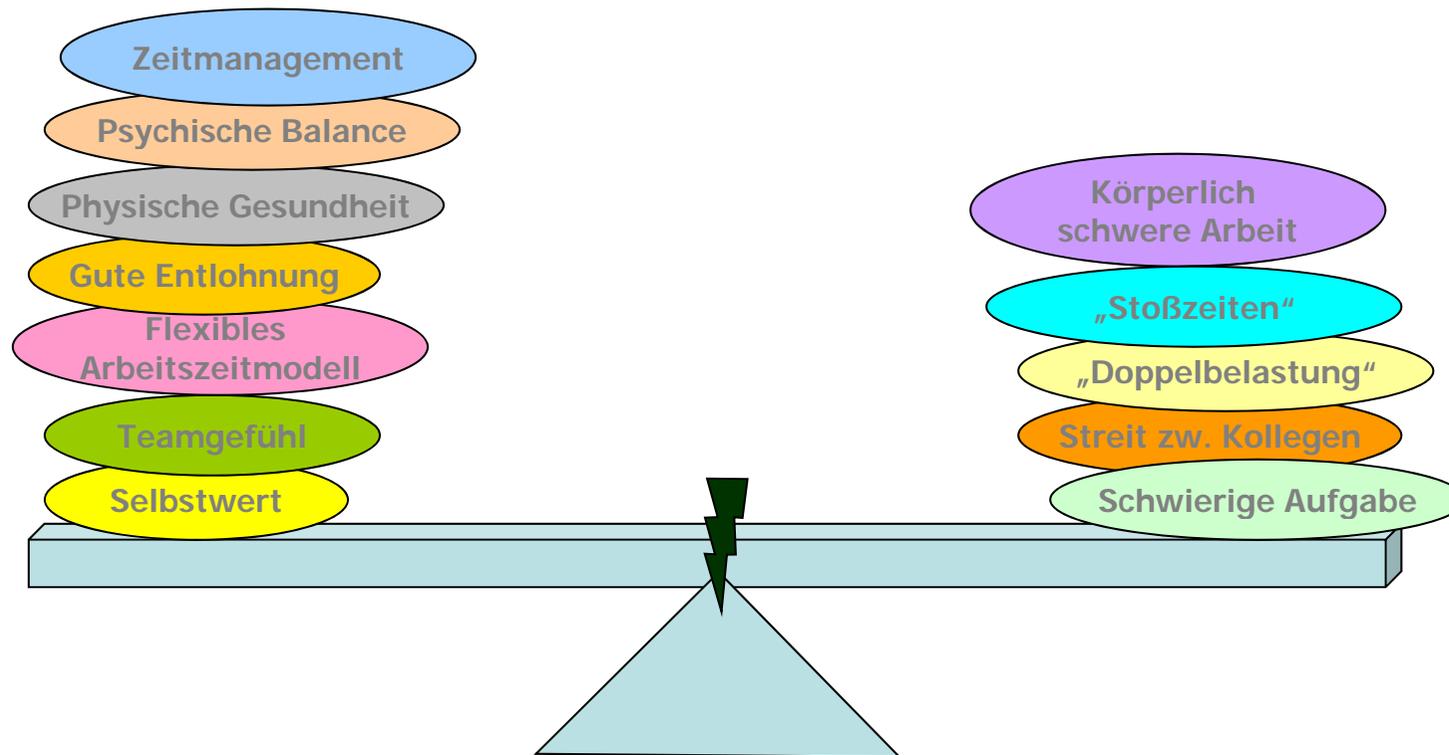
Gefühl des Kontrollverlustes, Mangel  
an Regulationsmöglichkeiten...

Ungleichgewicht zwischen Anforderung  
und Bewältigungsmöglichkeiten

Biologische Aktivierung (Adrenalin,  
Cortisol...)

# Stressfolgen sind...

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Magen-Darmerkrankungen
- Suchterkrankungen
- schmerzhafte Muskelverspannungen
- Depression
- Immunschwäche
- Kommunikationsprobleme
- Sozialer Rückzug
- BURN – OUT und viele weitere....



# Die Maßnahmen:

- ✓ **Zahlreiche Bewegungsangebote**
- ✓ **Mitarbeiterseminare**
- ✓ **Führungskräfte-seminare**
- ✓ **Stress-Fit Expertenausbildung**
- ✓ **Praxisprojekte der Stress-Fit ExpertInnen**
- ✓ **Arbeitsplatzgestaltung**
- ✓ **Expertencoaching**
- ✓ **Vorträge, Gesundheitstage, Exkursionen.....**

- **MitarbeiterInnen bringen als ExpertInnen Lösungen ein**
- **Aktive Einbeziehung der MitarbeiterInnen in Planung und Umsetzung (Bottom-up Prinzip)**

# Bewegung und Entspannung

- Qigong
- Taekwondo
- Nordic Walking
- Rückengymnastik
- Yoga
- Muskelrelaxation
- Muskelaufbautraining
- Workshop gesunde Ernährung
- Gewichtsreduzierungsgruppe



# „STRESS-FIT Experten“ Ausbildung

## 4-MODULE

### 1. Thema:

Das Wesen von Stress

### 2. Ich:

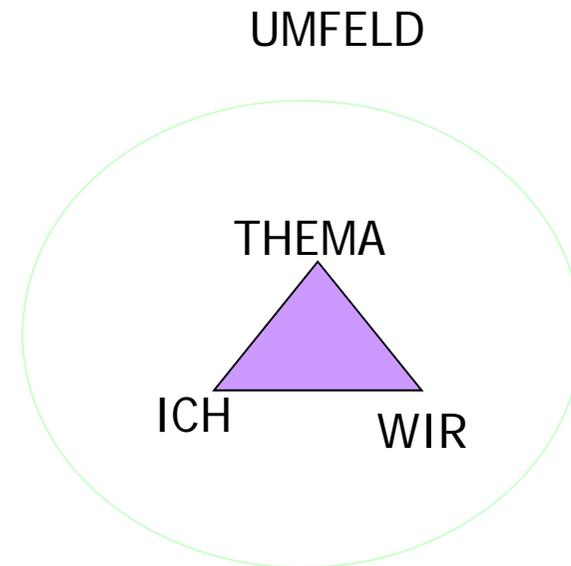
Persönliche Stressmuster

### 3. Wir:

Beziehungsfalle Stress-Stressfalle Beziehung

### 4. Umfeld:

Ich und mein Arbeitsplatz

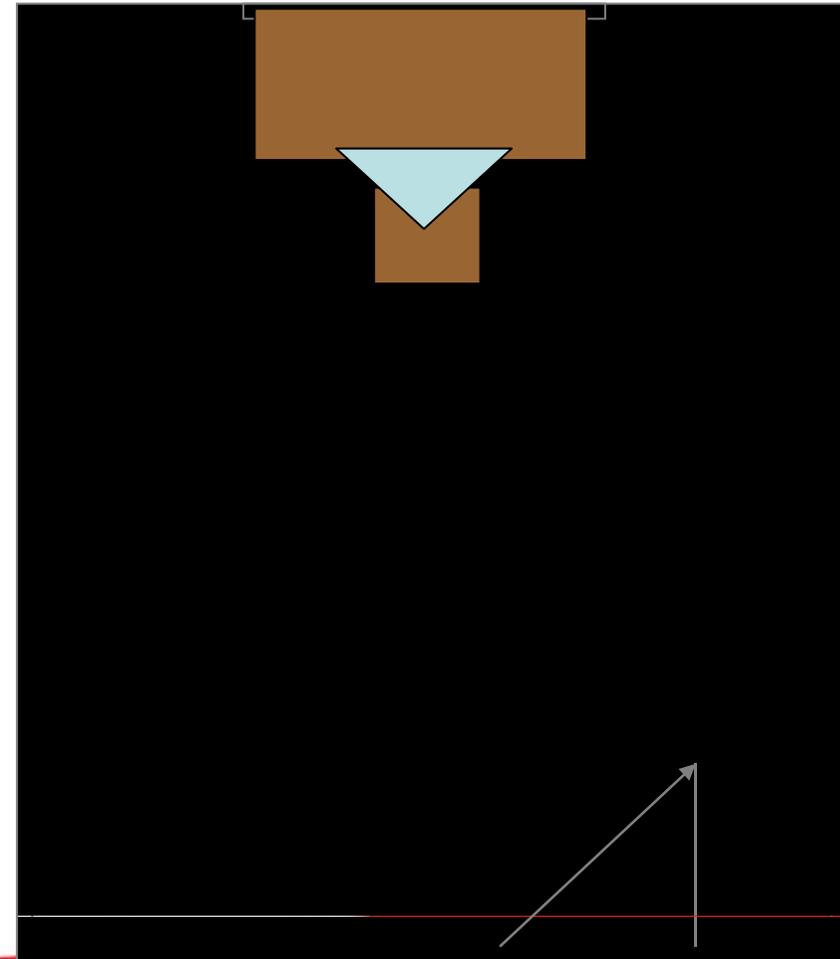
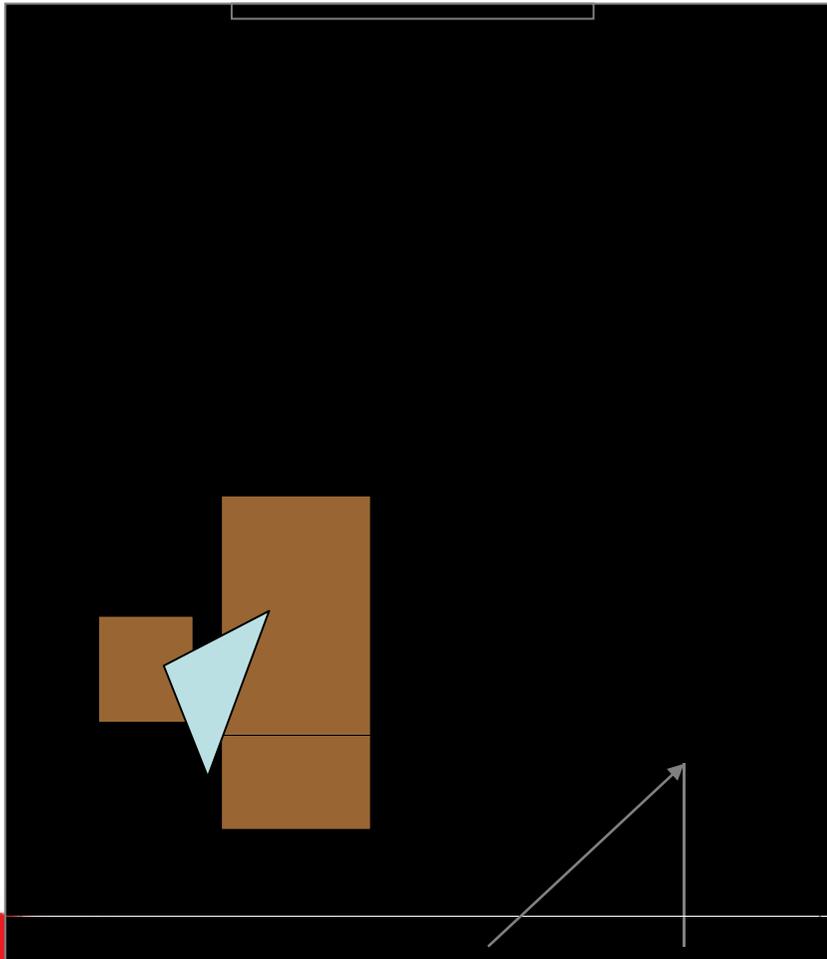


# INNOVATION

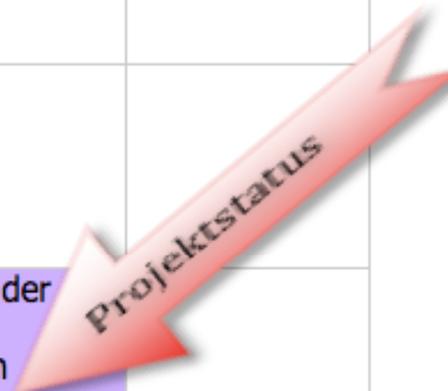
## Arbeitsumfeld Optimierung

- günstige Ausrichtung des Arbeitsplatzes im Raum
- günstige Sitzposition (ergonomische Faktoren)
- Elektrosmog reduzieren (z.B. Bildschirm, Stromkabel)
- Optimale Farb- und Lichtgestaltung
- Einrichtung und Raumgestaltung

# Stressfaktor: Orientierung des Arbeitsplatzes



Phase 1		Phase 2		Phase 3	
Bildung der Steuerungsgruppen					
Gesundheitszirkel mit Führungskräften					
	Kick-Off	erweiterter Impulstest		Ausbildung zu betriebsinternen <b>Stress-Fit Experten</b> Beginn: 27.01.2009	
		Stress-Fit Gesundheitszirkel mit Mitarbeitern	Lösungsvorschläge erarbeiten	Steuerungsgruppe: Maßnahmenpakete beschließen	Umsetzung der Maßnahmen
				Praxisprojekte erarbeiten	Praxisprojekte im eigenen Betrieb umsetzen
					Abschlußveranstaltung: Stress-Fit Tag 9. Juli
.....Prozess-Evaluation durch Dr. Christian Scharinger .....					





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!





# STRESS.FIT

AKTIV GESUND IM BETRIEB



Gefördert durch:



Salzburg, April 2010

Mag. Paul Wögerer-Moreau

[www.askoe.at](http://www.askoe.at)