

Gutes Bauen in Hamburg und Schleswig-Holstein
www.gutes-bauen-hh-sh.de

Rahmenprogramm „Gesundheitsförderung und Beschäftigungserhalt in der Bauwirtschaft“

Erhalt und Förderung der Beschäftigungsfähigkeit und die damit verbundene Gesundheitsförderung von Mitarbeitern entwickeln sich zu einer zentralen Herausforderung der Wirtschaft. Während ortsfeste große Betriebe auf diesem Gebiet bereits zahlreiche Aktivitäten durchführen, tun sich die meist kleinen Betriebe der Bauwirtschaft aufgrund ihrer Betriebsgröße und –struktur schwer.

Um den Betrieben der Bauwirtschaft den Einstieg und die Fortführung ihrer Maßnahmen zur Gesundheitsförderung zu erleichtern, bietet das Netzwerk „Gutes Bauen in Hamburg und Schleswig-Holstein“ ihnen eine abgestimmte, auf Baubetriebe zugeschnittene und leicht zu überschauende Angebotspalette an.

Der Betrieb kann auswählen zwischen einem systematischen Ansatz zur Entwicklung eines betriebsbezogenen Gesundheitsmanagements oder konkreten Themen. Bei den konkreten Themen, die die wichtigsten Aspekte einer Gesundheitsförderung im Bauwesen behandeln, kann der Betrieb zwischen verschiedenen Wegen zur Vermittlung der Inhalte auswählen: Die Angebote reichen von Betriebsberatungen über Seminare und Workshops bis hin zu praktischen Hilfen vor Ort in Form von Trainings und Coachings. Es werden fünf Themenbereiche zur Auswahl angeboten:

1. Systematische Analyse und Entwicklung einer betrieblichen Gesundheitsförderung
2. Personalführung
3. Arbeitsmittel und –verfahren
4. Körperliche Belastungen / Heben und Tragen von Lasten
5. Zeitdruck, Stress

Seite	Angebot	Zielgruppe	Umfang
1. Systematische Analyse und Entwicklung einer betrieblichen Gesundheitsförderung			
4	CASA-bauen-Selbstbewertungsseminar	Unternehmer und Führungskräfte	1 Tag
5	CASA-bauen-Beratung	Unternehmer und Führungskräfte	nach Bedarf
6	Gesundheitsmanagement (Beratung)	Mitarbeiter, Unternehmer, Sicherheitsfachkräfte, Betriebsräte	nach Bedarf
7	DemographieCheck (Beratung)	Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter	nach Bedarf
8	Gefährdungsbeurteilung (Beratung)	Unternehmer und Führungskräfte, Sicherheitsfachkräfte	nach Bedarf
9	AMS BAU (Beratung)	Unternehmer und Führungskräfte, Sicherheitsfachkräfte	nach Bedarf
2. Personalführung			
10	Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung (Seminar / Workshop)	Unternehmer und Führungskräfte	½ bis 1 Tag
11	Gute Führung (Seminar / Workshop)	Unternehmer, Führungskräfte, Projektleiter und Personalleitung	½ bis 1 Tag
3. Arbeitsmittel und –verfahren			
12	Einsatz ergonomischer Arbeitsmittel und Arbeitsverfahren (Seminar / Beratung)	Unternehmer und Führungskräfte	1 Tag bzw. nach Bedarf
13	Effizienter und gesunder Büroarbeitsplatz (Training / Workshop)	Mitarbeiter im Büro	½ Tag

Seite	Angebot	Zielgruppe	Umfang
4. Körperliche Belastungen / Heben und Tragen von Lasten			
14	Lastentransport auf der Baustelle (Führung) (Seminar / Beratung)	Unternehmer, Führungskräfte, Aufsichtführende	1 Tag bzw. nach Bedarf
15	Lastentransport auf der Baustelle (Mitarbeiter) (Training / Coaching)	Mitarbeiter	ca. ½ Tag bzw. nach Absprache
16	Rückenfit-Training / Gesundheits-Coaching am Arbeitsplatz	Unternehmer und alle Mitarbeiter	nach Bedarf
17	MediMouse-Messung zur Erstellung eines persönlichen Rückenprofils	Unternehmer und alle Mitarbeiter	ca. 20 Min. pro Person
18	RehaBau (Rehabilitation)	Mitarbeiter mit Rückenproblemen	3 Wochen
5. Zeitdruck, Stress			
19	Arbeit effizient planen und durchführen. Mit der Checklistentechnik Stress abbauen. (Seminar / Workshop)	Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter	½ bis 1 Tag
20	Zeitmanagement (Workshop)	Unternehmer und alle Mitarbeiter	nach Bedarf
21	Stressmanagement (Workshop)	Unternehmer und alle Mitarbeiter	nach Bedarf

CASA-bauen-Selbstbewertungsseminar

Besser werden, Marktposition stärken, Betriebsorganisation optimieren, Mitarbeiter qualifizieren – dies alles sind fortwährende Aufgaben der Unternehmensführung. Das erfolgreiche Bewältigen dieser Aufgaben steht in einem direkten Zusammenhang mit der guten Organisation eines Unternehmens.

Für eine schnelle und umfassende Analyse der betrieblichen Struktur und Arbeitsweise stellt das kostenlose Instrument CASA-bauen eine hervorragende Möglichkeit zur Selbstbewertung dar.

Werden bei der Selbstbewertung durch den Unternehmer „Handlungsbedarfe“ aufgezeigt, können passgenau für den jeweiligen Betriebsprozess die angebotenen Praxishilfen für Verbesserungsmaßnahmen genutzt werden.

Teilnehmerkreis

Inhaber, Geschäftsführer, Führungskräfte

Inhalt

- Analyse konkreter Handlungsbedarfe im Betrieb mit **CASA-bauen**
- Gemeinsame Bearbeitung der Basismaßnahmen der 2 x 7 Impulse (Organisation des Unternehmens und Organisation für die Baustelle) von CASA-bauen
- Unter Anleitung wird die CASA-bauen-Selbsterklärung von den Teilnehmern ausgefüllt
- Individuelle Erstellung eines Maßnahmenkataloges zur betrieblichen Umsetzung

Zielsetzung

Durch die CASA-bauen Organisationsanalyse werden betriebliche Handlungsbedarfe frühzeitig erkannt. Durch das Erstellen der CASA-bauen-Selbstbewertung wird auch gleichzeitig der Organisationsteil der Gefährdungsbeurteilung der BG BAU erfüllt.

Durch die Abgabe der CASA-bauen-Selbsterklärung erfolgt die Aufnahme in:

www.Gute-Bauunternehmen.de

Methode

1-Tagesseminar

Kosten

150,00 €

Referent / Organisation

AS(S) Unternehmensberatung GmbH, Dipl.-Kfm. Rainer Liebenow

CASA-bauen-Beratung

Kompetenz am Bau

Teilnehmerkreis

Unternehmer

Inhalt

CASA-bauen-Berater sind Spezialisten für Beratungen in der Bauwirtschaft. Sie erkennen schnell die ausbaufähigen Stärken Ihres Unternehmens und erarbeiten mit Ihnen die wichtigsten Verbesserungen in Ihrer Arbeitsorganisation.

- CASA-bauen-Berater setzen mit Ihnen zügig diejenigen Maßnahmen um, die für die Entwicklung Ihres Unternehmens und den Markterfolg besonders wichtig sind.
- CASA-bauen-Berater unterstützen Sie praktisch bei der Umsetzung einer guten Arbeitsorganisation.
- CASA-bauen-Berater unterstützen Sie, Ihr Unternehmen kundenwirksam auf der Online-Plattform www.gute-bauunternehmen.de darzustellen.
- CASA-bauen-Berater nutzen die Kompetenz und die Erfahrung des bundesweiten Netzwerkes INQA-Bauen (www.inqa-bauen.de).

Zielsetzung

CASA-bauen-Beratung bietet Lösungen von Fachexperten auf Fragen wie:

- Welche Unternehmensziele habe ich, wie komme ich dorthin?
 - Wie führe ich mein Unternehmen einfacher und wirkungsvoller?
 - Wie kann ich die Fähigkeiten der Beschäftigten besser nutzen?
 - Wie kann ich Baustellen systematischer und wirkungsvoller vorbereiten und steuern?
 - Wie erhöhe ich Produktivität und Qualität?
 - Wie komme ich zu guten Referenzen durch zufriedene Bauherren?
- (www.gute-bauunternehmen.de).

Wesentliches Merkmal der CASA-bauen-Beratung ist die ganzheitliche Analyse des Unternehmens mit CASA-bauen (www.casa-bauen.de) den Branchenstandard für gute Arbeitsorganisation in der Bauwirtschaft.

Die CASA-bauen-Berater bilden ein Netzwerk erfahrener Unternehmensberater der Bauwirtschaft und verpflichten sich auf die Einhaltung der Grundsätze und der Qualifizierungsstandards von [INQA-Bauen](http://www.inqa-bauen.de).

Kosten

Die CASA-bauen-Beratung wird bis zu 40 % öffentlich gefördert. Angebot auf Anfrage.

Unternehmen

AS(S) Unternehmensberatung GmbH
Dipl.-Kfm. Rainer Liebenow, CASA-bauen-Berater

Gesundheitsmanagement

Wie kann das Unternehmen möglichst viele eigene Ressourcen zum Nutzen der Firma einsetzen?

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter, Unternehmer, Sicherheitsfachkräfte und Betriebsräte

Inhalt

Klassische Methoden der Gesundheitsförderung, vor allem der „Ideenzirkel“ – wie können Gespräche in kurzer Zeit ihr Ziel erreichen, ohne dass eine Moderation von außen gebraucht wird?

Zielsetzung

Die Arbeitsabläufe im normalen Arbeitsalltag werden gut organisiert – und sind doch oft von kurzfristigen Änderungen und Eile geprägt. Eine vorbereitete kurze Besprechung gibt Raum für Erläuterungen des Chefs und die Einbeziehung des (Detail-) Wissens der Mitarbeiter. Oft sind es Kleinigkeiten, die die Arbeit noch besser vorankommen lassen, an die nur nicht alle gedacht haben.

Idealerweise profitieren Arbeitgeber und –nehmer. Das gelingt erfahrungsgemäß allerdings nur dann, wenn der Unternehmer hinter dieser Maßnahme steht.

Methoden

Kurze Gesprächsrunde

Einführung in die eigenständige Durchführung von Ideenzirkeln

Kosten

keine

Referent / Organisation

ASD der BG BAU

DemographieCheck

Der demografische Wandel ist nicht in weiter Ferne, sondern greift beim Thema Nachwuchs schon heute in die Betriebe ein. Eine Verbesserung der Personalpolitik und ihre Vermarktung auf dem Arbeitsmarkt sind notwendig, um im Wettbewerb um die besten (Nachwuchs-)Kräfte zu bestehen sowie für die Besten attraktiv zu sein und zu bleiben.

Zugleich ist zu bedenken, dass in wenigen Jahren mehr als ein Drittel der Erwerbstätigen 50 Jahre und älter sein werden. Unternehmen werden folglich darauf angewiesen sein, das Know-How, die Arbeitskraft und die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden zu sichern.

Teilnehmerkreis

Geschäftsführer, Führungskräfte, Mitarbeiter

Beratungsbausteine (Auswahl)

- Altersstrukturanalyse und Prognose der Beschäftigtenentwicklung
- Betrieblicher Dialog „Mit Generationenvielfalt erfolgreich“
- Standortbestimmungsseminare
- Altersgemischte Teams
- Wissensweitergabe im Übergang in den Ruhestand
- Arbeitsorganisation und Gesundheit

Zielsetzung

Wenn Sie sich auf Veränderungen in der Altersstruktur vorbereiten wollen, entwickeln wir mit Ihnen passende Programme und begleiten Sie ressourcensparend bei der Umsetzung. Wir unterstützen Sie, das Thema wertschätzend und vor allem motivierend in den Alltag zu integrieren. Das geht Schritt für Schritt zum Vorteil für das Unternehmen, die Mitarbeitenden und die Kunden.

Methode

Passgenau wird mit Ihnen ein Maßnahmenplan auf der Grundlage einer Altersstrukturanalyse entwickelt. Die Anforderungen des demografischen Wandels können nur beteiligungsorientiert erfolgreich bewältigt werden. Der Dialog zwischen allen Generationen ist der rote Faden in dem Prozess.

Kosten

Pro Tag 900 Euro, zzgl. Mehrwertsteuer abzüglich spezifischer öffentlicher Fördermittel (Land, Bund)

Referent / Organisation

Demografieberaterin Barbara Lux. LuxConsulting. Unternehmens- und Bildungsberatung für den Mittelstand

Gefährdungsbeurteilung

Wie kann ich die gesetzlich geforderte Gefährdungsbeurteilung so erstellen und handhaben, dass nicht nur der betriebliche Arbeitsschutz und die Rechtssicherheit verbessert werden, sondern auch die Betriebsorganisation?

Teilnehmerkreis

Unternehmer, Führungskräfte und Sicherheitsfachkräfte

Inhalt

- Rechtliche Grundlagen
- die einzelnen Teilschritte einer Gefährdungsbeurteilung mit Handlungskreislauf
- Hilfen für die betriebliche Umsetzung (u. a. CDs zur Gefährdungsbeurteilung, Merkhefte, Checklisten, Unterweisungsnachweise)
- beispielhafte Erstellung der Gefährdungsbeurteilung für einen Teilbereich des Betriebes

Zielsetzung

Dem Gesprächspartner soll erläutert und veranschaulicht werden, warum der Gesetzgeber das Instrument „Gefährdungsbeurteilung“ in den Mittelpunkt des betrieblichen Arbeitsschutzes gestellt hat. Eine gut funktionierende Gefährdungsbeurteilung erfordert klare Organisationsstrukturen und Geschäftsprozesse. Hierdurch ergibt sich ein Mehrfachnutzen im Betrieb für Arbeitsschutz, Rechtssicherheit und Betriebsorganisation.

Es sollen die 7 Teilschritte der Gefährdungsbeurteilung erläutert werden, und dass diese einen Handlungszyklus bilden, der zu einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess führen soll. Außerdem werden vorhandene Hilfen für Gefährdungsbeurteilungen beispielhaft vorgestellt, insbesondere die Gefährdungsbeurteilungs-CD und Merkhefte.

Methode

persönliche Beratung

Kosten

keine

Referent / Organisation

Prävention der BG BAU



In 11 Arbeitsschritten zum sicheren und wirtschaftlichen Baubetrieb

Teilnehmerkreis

Unternehmer, Führungskräfte und Sicherheitsfachkräfte

Inhalt

Vorteile und Aufbau von Arbeitsschutzmanagementsystemen im Allgemeinen und von AMS BAU im Besonderen. Bestandteile von AMS BAU:

- Fragebogen zur Bestandsaufnahme
- Handlungsanleitung in 11 Arbeitsschritten
- Umsetzungshilfen und Anhang

Zielsetzung

Der Gesprächspartner lernt den Aufbau und Inhalt von AMS BAU kennen. AMS BAU basiert auf dem „Nationalen Leitfaden für Arbeitsschutzmanagementsysteme (NLF)“, ist speziell konzipiert für kleine und mittlere Baubetriebe und wird von Auftraggebern anerkannt. Es ermöglicht Baubetrieben in Eigenregie eine betriebliche Arbeitsschutzorganisation aufzubauen und zu verbessern. Die Vorteile für AMS BAU-Betriebe sind:

- verbesserte innerbetriebliche Strukturen
- gesunde Arbeitsplätze und weniger Ausfallzeiten
- Rechtssicherheit
- Imagegewinn

Es wird erläutert, wie AMS BAU im Betrieb umgesetzt werden kann, um von der BG BAU eine Begutachtung und Bescheinigung zu erhalten.

Methode

persönliche Beratung

Kosten

keine

Referent / Organisation

Prävention der BG BAU

Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung

Was macht eine gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung aus? Was kann ich als Vorgesetzter tun, um die Gesundheit meiner Mitarbeiter positiv zu beeinflussen? Um Antworten auf diese Fragen wird es in dem Seminar zum Thema „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“ gehen.

Teilnehmerkreis

Unternehmer und Führungskräfte

Inhalt

- Ursachen für Arbeitsunfähigkeit bei Mitarbeitern
- Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und der Gesundheit der Mitarbeiter
- Fürsorge als eine Aufgabe des Vorgesetzten
- Gespräche mit Mitarbeitern vor, während und nach der (krankheitsbedingten) Abwesenheit

Zielsetzung

Dieses Seminar sensibilisiert Führungskräfte, den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und der Gesundheit der Mitarbeiter leichter zu erkennen und vermittelt Ansätze und Techniken zur gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung.

Methode

Tagesseminar oder halbtägiger Workshop

Kosten

Pro Seminarteilnehmer 290,00 €

Referent / Organisation

Beraterin des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

Gute Führung

Kann man gute Führung lernen?

Über das Thema Mitarbeiterführung ist viel gesagt und geschrieben worden. Man blickt in einen Dschungel an Literatur und erkennt vor lauter Wald kaum noch Bäume. Ein Begriffsdickicht erschwert die Übersicht und Zuordnung. Was sind Führungsmodelle? Was unterscheidet diese von Führungsstilen? Welches sind die elementaren Aufgaben eines Vorgesetzten? Welche Führungswerkzeuge sind auch in einem kleinen Betrieb einsetzbar?

Teilnehmerkreis

Unternehmer, Führungskräfte, Projektleiter und Personalleitung

Inhalt

- Führungsinstrumente und –stile
- Verantwortungen und Aufgaben von Führungskräften: für Ziele sorgen. Prozesse begleiten, Vereinbarungen treffen, umsetzen, einfordern und einhalten. Leistungen bilanzieren. Mitarbeiter fördern. Budgetierung. Entscheidungen treffen.
- Verhalten in der Vorgesetztenrolle
- Rollenklärung und Rollenwechsel
- Mitarbeitergespräche als Führungsinstrument

Zielsetzung

Sie setzen sich bezogen auf Ihre Praxissituation mit Themen aus dem Führungshandwerk auseinander und entwickeln Ihre Grundsätze für eine wirksame Führung. Kommunikation ist der Grundstock von guter Führung. Sie lernen das strukturierte Jahresmitarbeitergespräch kennen und schätzen.

Methode

Das Tagesseminar ist so aufgebaut, dass es neben einem Anteil an Theorie verschiedene praktische Übungen beinhaltet. Sie erhalten ein Seminarjournal mit einem Werkzeugkasten für gute Führung.

Die Inhalte des Seminars werden jeweils auf Ihre Interessen und Bedürfnisse ausgerichtet. Ca. 2 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie einen Fragebogen mit Fragen zu ihren Erwartungen und Wünschen. Durch eine zeitnahe Rücksendung des Fragebogens ist es uns somit möglich, das Seminar auf Ihre Wünsche auszurichten.

Kosten

Pro Person 210,00 Euro, zzgl. Mehrwertsteuer abzüglich spezifischer öffentlicher Fördermittel (Land, Bund)

Referentin / Organisation

Barbara Lux. LuxConsulting. Unternehmens- und Bildungsberatung für den Mittelstand

Einsatz ergonomischer Arbeitsmittel und Arbeitsverfahren

Wie kann ich durch geschickte Auswahl von Werkzeugen, Geräten und Maschinen sowie durch umsichtige Planung der Arbeitsverfahren die körperlichen Belastungen minimieren und dadurch gleichzeitig die Produktivität steigern?

Teilnehmerkreis

Unternehmer, Aufsichtführende und andere Führungskräfte

Inhalt

- Die Bedeutung von Ergonomie in Bezug auf Bauarbeiten
- Auswahl von Werkzeugen, Geräten und Maschinen mit dem Ziel, körperliche Belastungen zu reduzieren
- Planung von Arbeitsverfahren mit dem Ziel, körperlichen Belastungen zu reduzieren
- Reduzierung körperlicher Belastung und Steigerung der Produktivität
- Homepage www.ergonomie-bau.de

Zielsetzung

Die Teilnehmer sollen anhand von Beispielen aus ihrem Arbeitsumfeld erfahren, wie die Arbeit möglichst ergonomisch gestaltet werden kann. Dabei kommt es darauf an, körperliche Belastung zu minimieren, indem zum Beispiel der manuelle Lastentransport so gering wie möglich gehalten wird oder Arbeiten in gebückter Haltung oder auf Knien vermieden werden.

Bei der Reduzierung von körperlicher Belastung spielt die Auswahl ergonomischer Arbeitsmittel, also Werkzeuge, Geräte und Maschinen, eine besondere Bedeutung. Über die Internetplattform www.ergonomie-bau.de kann man sich schnell und seriös über ergonomische Arbeitsmittel informieren.

Außerdem kann durch eine kluge Arbeitsvorbereitung durch Planung und Auswahl besonders ergonomischer Arbeitsverfahren körperliche Belastung reduziert werden.

Methode

Tagesseminar oder persönliche Beratung

Kosten

keine

Referent / Organisation

Prävention der BG BAU

Effizienter und gesunder Büroarbeitsplatz

Wie kann ich durch eine verbesserte Büroorganisation und gesunde Büroarbeitsplatzgestaltung meine Effizienz steigern?

Oft sind es Kleinigkeiten, die Ihren Arbeitsalltag gesünder, entspannter und effizienter machen.

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter im Büro

Inhalt

- Zeit- & Prioritätenmanagement
- Selbstorganisation am Büroarbeitsplatz
- Das Persönliche Ablagesystem
- Optimierung der E-Mail-Einstellungen und -Ablage
- Die Bedeutung von Ergonomie in Bezug auf den Büroarbeitsplatz
- Ergonomischer „Neuaufbau“ des Büroarbeitsplatzes

Zielsetzung

Bis zu einem Drittel der täglichen Arbeitszeit wird für das Suchen von Dokumenten, Dateien, Ordern oder Informationen benötigt. Die Mitarbeiter lernen moderne Arbeitsmethoden und rationelle Arbeitsstile kennen, um ihren Arbeitsprozess effizienter zu gestalten. Durch ergonomische Anpassungen wird eine höhere Lebensqualität am Arbeitsplatz erreicht.

Gemeinsam erzeugen wir Sauberkeit und Ordnung am Büroarbeitsplatz, Zeitgewinn, schnellere Reaktionen auf interne und externe Kundenwünsche, Platzgewinn (Büroflächen und Stauräume) sowie Transparenz und Übersichtlichkeit.

Außerdem können durch eine ergonomische Anpassung das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Methode

½-Tagesworkshops oder Training

Kosten

150,00 €

Referent / Organisation

AS(S) Unternehmensberatung GmbH, Dipl.-Kfm. Rainer Liebenow

Lastentransport auf der Baustelle (Führungskräfte)

Wie organisiere ich meine Baustelle so, dass der manuelle Lastentransport so gering wie möglich ist?

Teilnehmerkreis

Unternehmer, Aufsichtführende und andere Führungskräfte

Inhalt

- Manuellen Lastentransport auf der Baustelle identifizieren
- Einsatz von Arbeitsmitteln zum Lastentransport optimieren
- Kurze Transportwege von Arbeits- und Baumaterialien
- Hohe Einzelgewichte beim manuellen Lastentransport vermeiden
- Homepage www.ergonomie-bau.de

Zielsetzung

Die Teilnehmer sollen anhand von Beispielen aus ihrem Arbeitsumfeld erfahren, wo auf der Baustelle Lasten manuell transportiert werden. In einem 2. Schritt soll geprüft werden, welche Transportwege mit den üblicherweise eingesetzten Maschinen und Gerätschaften durch kluge Planung bzw. Baustelleneinrichtung verkürzt werden können.

Anschließend soll ein Überblick verschafft werden über die am Markt angebotenen Arbeitsmitteln zum Lastentransport wie Krane (Autokran, Turmdrehkran, Minikran, Fahrzeugladekran), Aufzüge (Anstelllaufzug, Anlegeaufzug, Schwenkarmaufzug, Transportbühne), Teleskopstapler, Hebebühnen, Hubwagen und Montagelifts (Kragarmlift, Glaslift), Schubkarre und Treppensteiger-Transportkarre sowie verfahrbare Schachtdeckelheber.

Neben einer Reduzierung von Transportwegen kann auch die Vermeidung hoher Einzelgewichte beim manuellen Lastentransport dazu beitragen, körperliche Belastung zu minimieren.

Über die Internetplattform www.ergonomie-bau.de kann man sich schnell und seriös über ergonomische Arbeitsmittel zum Lastentransport informieren.

Methode

Tagesseminar oder persönliche Beratung

Kosten

keine

Referent / Organisation

AMD und Prävention der BG BAU

Lastentransport auf der Baustelle (Mitarbeiter)

Wie bewältige ich meine Arbeit so, dass ich meine Aufgabe gut erledige und meinen Körper rücksichtsvoll behandle?

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter, auch Unternehmer

Inhalt

Möglich sind

- Heben und Tragen von Lasten
- Einsatz von Werkzeugen, Geräten und Maschinen mit dem Ziel, körperliche Belastungen zu reduzieren
- Überlegungen zu Stressbewältigung
- alltagstaugliche Ausgleichsübungen
- Kleidungsauswahl, Körperschutz (z.B. Knieschutz)
- Homepage www.ergonomie-bau.de

Zielsetzung

Die Teilnehmer bekommen Anregungen, wie sie evtl. körperliche Belastungen reduzieren können. Darüber hinaus wird Wert auf die praktische Erprobung gelegt. In der Firma wird mit den täglichen Arbeitsgegenständen geübt.

Methoden

Inhalte auf das Gewerk bezogen
Diskussion, Erprobung
Seminar auf dem Gelände der Firma
Dauer, Theorie und Praxis nach Absprache

Kosten

keine

Referent / Organisation

ASD der BG BAU

Rückenfit-Training / Gesundheits-Coaching am Arbeitsplatz

Teilnehmerkreis

Unternehmer und alle Mitarbeiter

Inhalt

- Analyse und Sensibilisierung für belastende, arbeitstypische Bewegungsmuster
- Vermittlung von Schmerzbewältigungsstrategien zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen
- Vorstellung und praxisnahe Einübung eines gesundheitsgerechten Arbeitsverhaltens in Arbeitsgruppen oder individuell im täglichen Arbeitsablauf
- Vermittlung spezifischer Ausgleichs- und Kräftigungsübungen zur Entlastung besonders beanspruchter Muskelgruppen
- Motivation für langfristige gesundheitsorientierte Aktivität

Zielsetzung

Dieses arbeitsplatzbezogene Training oder Coaching am Arbeitsplatz sensibilisiert die Mitarbeiter für eigene, körperlich belastende Bewegungsmuster und vermittelt zielgerichtete Strategien und Techniken für ein gesundheitsgerechtes Arbeitsverhalten.

Methode

Arbeitsplatzbezogenes Training in Kleingruppen oder individuelles Gesundheits-Coaching am Arbeitsplatz

Kosten

je eingesetzten Berater pro Tag 380,00 €

Referent / Organisation

Berater des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

MediMouse-Messung zur Erstellung eines persönlichen Rückenprofils

Inhalt

Die MediMouse ist ein sehr genaues Messverfahren, bei dem die Dornfortsätze der Wirbelsäule mit einem Scanner vermessen werden. Dieser Scanner übermittelt exakte Messdaten an einen Laptop. Diese werden dort in verschiedenen Akzentuierungen grafisch dargestellt. Dysbalancen sowie Haltungsschwächen / Haltungsschäden des Bewegungsapparates können so frühzeitig erkannt werden.

Um diesen Defiziten vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken schließt sich eine detaillierte anatomisch-physiologische und biomechanische Gesundheits- und Bewegungsberatung an. Diese Beratung bezieht sich auf ein gesundheitsökonomisches Bewegen im Allgemeinen und berücksichtigt berufstypische Belastungen sowie deren Kompensation im Besonderen. Weiterhin besteht die Möglichkeit, den spezifischen Befund direkt vor Ort auszudrucken.

Teilnehmerkreis

Unternehmer und alle Mitarbeiter

Methode

Messung und gesundheitsökonomische Bewegungsberatung

Kosten

Je eingesetzten Berater pro Tag 380,00 €

Referent / Organisation

Berater des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

RehaBau – Rehabilitation zum Erhalt der Erwerbsfähigkeit

Wie können Bauhandwerker ihre Gesundheit erhalten und weiter arbeiten?

Teilnehmerkreis

Mitarbeiter, mitarbeitende Unternehmer – Bauhandwerker mit wiederkehrenden Rücken- und Gelenkbeschwerden in Gruppen mit Kollegen vom Bau

Inhalt

Das Therapieprogramm der Klinik beinhaltet u.a. ein medizinisches Fitness-Training. Es berücksichtigt die größere körperliche Leistungsfähigkeit der Handwerker. Dazu kommen Beratungsangebote wie z.B. Entspannung und Stressbewältigung. Das Besondere ist der Kurs „Ergonomie auf dem Bau“:

- Heben und Tragen
- Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Arbeitskleidung
- ergonomisch gute Werkzeuge
- Selbstwahrnehmung

Zielsetzung

Die dreiwöchige Reha-Maßnahme ist ein Winter-Angebot im Klinikum Bad Bramstedt und unterstützt bei der Vorbeugung dauerhafter Schäden – mit einem Training, das auf die Bauhaupt- und Baunebenberufe und ähnliche Handwerksberufe zugeschnitten ist.

Methoden

Training, Diskussion, Übungen mit baustellentypischen Gerätschaften, Übungen zur Bewusstmachung von Arbeitsroutinen und den Anforderungen der täglichen Arbeit, Austausch mit Kollegen

Kosten

Zuzahlung zur stationären Behandlung nach geltenden Sätzen, Erstattung des evtl. Gehaltsausfalls für Kleinbetriebe nach AAG (Aufwendungsausgleichsgesetz)

Referent / Organisation

Zugang über den Betriebsarzt des ASD der BG BAU

Arbeit effizient planen und durchführen. Mit der Checklisten-technik Stress abbauen.

Lässt sich der Arbeitstag eigentlich planen? Selbst Stress abbauen, geht das? Wer im Hamsterrad dauerhaft zu schnell läuft, klappt irgendwann zusammen. Die Arbeitshektik entsteht für viele dadurch, dass immer wieder neue Aufgaben auf Zuruf zu bewältigen sind. Dazu kommen ständige Unterbrechungen, die scheinbar selbstverständlich und unabänderbar den Arbeitsalltag prägen. Zehntausende erleben jährlich ihren Burn-out. Sie verlieren die Sensibilität für ihre persönliche Geschwindigkeit und verzehren sich in der Hatz um Ziele und Ergebnisse.

Teilnehmerkreis

Geschäftsführer, Führungskräfte, Mitarbeiter

Inhalt

- Ihre Arbeitssituation. Wandel der Tätigkeiten und Anforderungen
- Struktur des Arbeitssystems. Aufgabencheck
- Checklisten-technik und Regeln vereinbaren
- Der Umgang mit der Zeit. Die eigene Zeit planen
- Den Willen zur Veränderung aktivieren

Zielsetzung

Sie lernen Methoden kennen, um mit dem Wandel umzugehen, den Zeitdruck zu reduzieren und den Tag planbarer zu machen. Dafür gibt es drei Stellschrauben: Klarheit über Leistungen und Aufgaben, Regeln und Prioritäten, und die eigene Zeitplanung. Sie setzen sich damit auseinander, wie Sie mit Ihrem Willen Prozesse steuern und verändern können.

Methode

Im Tagesseminar werden mit Kurzvorträgen, Gruppenarbeit und Simulationen handlungsorientiert hilfreiche Techniken vermittelt, um die Alltagshektik zu zügeln.

Die Inhalte des Seminars werden jeweils auf Ihre Interessen und Bedürfnisse ausgerichtet. Ca. 2 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie einen Fragebogen mit Fragen zu Ihren Erwartungen und Wünschen. Durch eine zeitnahe Rücksendung des Fragebogens ist es uns somit möglich, das Seminar auf Ihre Wünsche auszurichten.

Kosten

Pro Person 210,00 Euro, zzgl. Mehrwertsteuer abzüglich spezifischer öffentlicher Fördermittel (Land, Bund)

Referentin / Organisation

Barbara Lux. LuxConsulting. Unternehmens- und Bildungsberatung für den Mittelstand

Zeitmanagement

Nicht immer sind die Aufgaben, die wir täglich erledigen, auch das, was wir wirklich tun wollen. Zeitmanagement ist das systematische und disziplinierte Planen der eigenen Zeit. Zeitmanagement bedeutet daher in erster Linie Selbstmanagement.

Teilnehmerkreis

Unternehmer und alle Mitarbeiter

Inhalt

- Bewusstwerden und Reflexion der eigenen Ziele
- Individuelle Analyse des eigenen Zeitmanagements
- Zeitfresser erkennen und ausschalten
- Vorstellung und Erprobung effektiver Methoden des Zeitmanagements

Zielsetzung

Ziel des Zeitmanagement ist es, mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Beruf und im Privatleben zu haben. Es geht darum, die zur Verfügung stehende Zeit optimal für sich zu nutzen.

Im Rahmen dieses Workshops werden eigene Ziele des Zeit- und Selbstmanagements reflektiert, Hindernisse benannt und Werkzeuge zu einem besseren Umgang mit der eigenen Zeit erarbeitet.

Methode

Workshop

Kosten

Pro Workshopteilnehmer 290,00 €

Referent / Organisation

Beraterin des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

Stressmanagement

Mitarbeiter und Führungskräfte stehen vor der Aufgabe, sich auf die ständig verändernden Bedingungen der Arbeitswelt einzustellen. Gelingt dies nicht, so steigt der Stress-Pegel und Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, emotionale Störungen wie Angst und Depressionen sowie psychosomatische Störungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden sind die Folge.

Teilnehmerkreis

Unternehmer und alle Mitarbeiter

Inhalt

- Ursachen von Stress
- Formen der Stressreaktion
- Individuelle Stressanalyse
- Alltagstaugliche und kurzfristig wirksame Entspannungstechniken
- Langfristige Stressbewältigungsmethoden

Zielsetzung

Im Rahmen dieses Seminars werden stressauslösende Bedingungen sowie individuelle Stressreaktionen analysiert. Mitarbeiter und Führungskräfte werden in die Lage versetzt, die eigene Situation klarer zu erfassen.

Darauf aufbauend lernen sie kurzfristige Entspannungstechniken und langfristige Stressbewältigungsmethoden kennen und anzuwenden. Verbesserungsvorschläge zur Optimierung der Arbeitsbedingungen werden erarbeitet.

Methode

Workshop

Kosten

Pro Workshopteilnehmer 290,00 €

Referent / Organisation

Beraterin des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

Informationen / Anmeldung zum Rahmenprogramm
„Gesundheitsförderung und Beschäftigungserhalt in der Bauwirtschaft“

Anfragen bitte richten an:

Frau Möhrmann - BG BAU Prävention Hamburg
Tel. 040 / 271 469 - 53
Fax 040 / 271 469 - 39
E-Mail: heike.moehrmann@bgbau.de

Ich interessiere mich für folgende Themen und wünsche weitere Informationen:

Thema 1:

Thema 2:

Thema 3:

Name, Vorname:

Firma:

Straße und Nr.:

PLZ und Ort:

Tel.:

Fax:

E-Mail:

