

Deine Gesundheit PASSt! Gesundheitspass am Werk Werra

Über 40 Prozent der Deutschen über 18 Jahren bewegen sich zu wenig. „Dick ist das neue Normal“, titelte unlängst die Frankfurter Allgemeine. Jede/r Vierte ist laut TK-Stressstudie häufig gestresst. Einige Folgen: Zivilisationskrankheiten wie Herzprobleme, Diabetes und Depressionen nehmen zu. Am Arbeitsplatz führt dies zu höheren Fehlzeiten, zum Risiko der Einschränkung der Mitarbeitenden an ihrem ursprünglichen Arbeitsplatz oder gar Frühverrentung.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement bietet im Jahresverlauf Aktionen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung an, die das gesundheitsbewusste Verhalten und die Fitness der Mitarbeitenden beruflich und privat stärken sollen. Die Angebote müssen regelmäßig, attraktiv, niedrighschwellig, bekannt und nachhaltig sein. Wer erfolgreich teilnimmt, bekommt einen Stempel in seinen Gesundheitspass.

Der Gesundheitspass wurde 2021 am Werk Werra eingeführt. Jedes Jahr stehen elf unterschiedliche Challenges an. Wer fünf Stempel ergattert, hat am Ende des Jahres bei einer Verlosung die Chance auf einen von drei Preisen. 2023 konnte die Anzahl der Teilnehmenden im Vergleich zu 2022 um 429 Prozent auf 463 Teilnehmende gesteigert werden. Eine App ist in Planung.

2024

Jahr: **2024**
Kategorie:
Kontakt: **K+S Minerals and Agriculture GmbH**
Werk Werra
Betriebliches Gesundheitsmanagement
(BGM)

Philippsthal



Gesundheitspass



Rüblitorte



Teambild - Kneippbecken

Achtsamkeitsdokumentation

Dokumentieren Sie in der folgenden Tabelle, wann, wo und wie Sie achtsam geworden sind.

| Nr. | Wann? (Datum) | Wo? (zu Hause, ...) | Wie? (Bodyscan, ...) | Wirkung?* |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|---|-----------|
| 1 | 03. M. 2023 | zu Hause | Bodyscann | |
| 2 | 06. M. 2023 07. M. 2023 | Gehen 3km (Milkypause) | Gehen 3km (Entspannung) | |
| 3 | 08. M. 2023 | Sauna | Bodyscann und Ruhen | |
| 4 | 10. M. 2023 | zu Hause | Entspannung und mit Natur-Musik (Kohler, Regen, Wasser) | |
| 5 | 09. M. 2023 14. M. 2023 | Arbeit Milkypause | Gehen 3km (o. Telefonieren) | |
| 6 | 15. M. 2023 | im Studio | YOGA (Bodyscann + Entspannung) | |
| 7 | 22. M. 173. M. 22. M. 2023 | Gehen 3km (Milkypause) Sauna | Gehen 3km Ruhen (Entspannung) | |
| 8 | 26. M. 2023 29. M. 2023 | Mandala Malerei (Kochen) Sauna | Gehen 3km (Entspannung) Ruhen (Entspannung) | |

Achtsamkeitstagebuch



Gesundheitspass