

Gesundheitstage

Gesundheitstage in Unternehmen eignen sich, um Mitarbeitende für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren, und unterstützen die Umsetzung des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Beachten Sie folgende Tipps für erfolgreiche Gesundheitstage in Ihrem Unternehmen:

- Wählen Sie Angebote, die den Mitarbeitenden neue Einsichten bezüglich ihrer eigenen Gesundheit geben. So werden sie motiviert, Gewohnheiten zugunsten ihres psychischen und physischen Wohlbefindens zu ändern.
- Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden konkrete Tipps und Anregungen zur Förderung der eigenen Gesundheit und zur direkten Umsetzung.
- Achten Sie darauf, verschiedene thematische Module anzubieten (z.B. Ernährung, Bewegung, Stressmanagement). So können die Mitarbeitenden je nach Bedarf und Interesse eine Wahl treffen.
- Klären Sie im Voraus ab, welche Themen für die Mitarbeitenden von Interesse und für das Unternehmen relevant sind. Evaluieren Sie die Bedürfnisse und das Vorgehen in der Zusammenarbeit mit BGM-Spezialisten und befragen Sie dazu auch die Mitarbeitenden.
- Sensibilisieren Sie mit der Verpflegung für das Thema Gesundheit. Stellen Sie gesundes und ausgewogenes Essen sowie genügend gesunde Getränke bereit. Zeigen Sie Ihren Mitarbeitenden, wie schmackhaft und lustvoll gesundes Essen sein kann.
- Nutzen Sie den Gesundheitstag als Plattform der Geschäftsleitung, um die Gesundheitsstrategie des Unternehmens glaubhaft und persönlich zu präsentieren.



Autorin:
Daniela Emmenegger
MSc ETH Bewegungswissenschaften
Projektleiterin Corporate Health, Medbase