Werden Sie aktiv!

Gesund führen - Fit in Führung gehen

in Kooperation mit
Great Place to Work®

Centrum für Prävention

Deutsche Rentenversicherung
Bayern Süd

Liebe Interessenten,

wir freuen uns, Ihnen einen Überblick über das Präventionsprogramm „Gesund führen – Fit in Führung gehen“ zu geben.

In Kooperation mit Great Place to Work® haben wir unser bewährtes Präventionsprogramm „Energie Vital“ speziell auf Führungskräfte zugeschnitten, die im Alltag zunehmend mit hohen Anforderungen, Zeitdruck und komplexen Problemsituationen konfrontiert sind. Da passiert es nur allzu schnell, dass man nicht ausreichend auf das wertvolle Gut der eigenen Gesundheit – und auf das seiner Mitarbeitenden - achtet.
Wir sind überzeugt, dass die malerische Umgebung des Centrums für Prävention in kurzer Reichweite vom Starnberger See der ideale Ort ist, um sich in einer Startwoche intensiv mit der eigenen Gesundheit und der Rolle als Führungskraft zum Thema Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen. Es ist der optimale Start, um Schritt für Schritt wieder mehr Ruhe, Entspannung und Leichtigkeit in den Arbeitsalltag zu holen.
Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Unser kompetentes Team freut sich sehr darauf, Sie zu unterstützen. Genießen Sie die Zeit, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Verbessern Sie gleichzeitig Ihre Kompetenzen, wie Sie Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden aufrechterhalten oder steigern können.
Gesundheitsvorsorge, Prävention und Fürsorge für Ihre Mitarbeitenden sorgen für ein Leben im Gleichgewicht - ganzheitlich und nachhaltig. Für alle im Unternehmen.

Robert Zucker
Geschäftsführer des Centrums für
Prävention der Klinik Höhenried gGmbH

Dr. phil. Stefan Winter
Fachlicher Leiter der Prävention

Leslie Hansch
Training

Petra Tönnesen
Kundenberatung
Great Place to Work®

In Kooperation mit

Great Place To Work®

1. **Gesund führen - Fit in Führung gehen**
Gesunde Selbstführung und gesundheitsförderliche Mitarbeiterführung als kombiniertes Angebot

Das Programm „Gesund Führen – Fit in Führung gehen“ wendet sich an die Zielgruppe der Führungskräfte, die besondere Verantwortung tragen und dadurch häufig speziellen Belastungen ausgesetzt sind. Gleichzeitig ist deren Gesundheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit von besonderer Bedeutung für den Erfolg des Unternehmens.

Dieses Angebot umfasst zum einen die wesentlichen Elemente des bewährten DRV-Präventionsprogramms “Energie Vital”, bei dem die eigene seelische Gesundheit im Fokus steht. Themen wie “Resilienz stärken”, “Stress bewältigen” oder “Entspannungstechniken einüben” fördern die gesunde Selbstführung und das Wohlbefinden der teilnehmenden Führungskräfte im Sinne der Verhaltensprävention.

Doch für ein rundum „Gesundes Unternehmen“ braucht es mehr als das – Führungskräfte spielen hier eine essentielle Rolle als Vorbilder eines gesunden Miteinanders, Multiplikatoren für die Mitarbeiterschaft und Manager gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen.

Daher ergänzt unser Kooperationspartner Great Place to Work® das Programm um Inhalte und Übungen für Führungskräfte zur Sensibilisierung und Unterstützung eines proaktiven Gesundheitsverhaltens der Mitarbeitenden – im Sinne des „Staff Care“ Konzeptes. Durch diese Aktivitäten der Verhältnisprävention im Unternehmen erhält das Programm eine grundlegende Ergänzung.

„Fit in Führung gehen“ ist ein Präventionsprogramm mit stationären und ambulanten Phasen, das sich an die Führungskräfte interessierter Unternehmen richtet und in ein betriebliches Setting eingebettet ist.

Der Großteil der Kosten wird als Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung (DRV) getragen (Beantragung notwendig). Der führungsspezifische Anteil „Staff Care“ erfolgt auf eigene Kosten.

2. Zielgruppe

Das Programm „Gesund führen – Fit in Führung gehen“ wendet sich an Führungskräfte, die bei der Deutschen Rentenversicherung aktiv versichert sind. Hierüber sind auch der Großteil der Kosten abgedeckt.
Aufgrund ihrer betrieblichen Führungsrolle sind diese Personen besonderen Belastungen und Rahmenbedingungen ausgesetzt:

- hoher Zeit- und Erfolgsdruck
- Konfliktmanagement
- Umgang mit Unsicherheit und komplexen Problemstellungen
- zahlreiche Aufgaben und Verantwortungen
- u.v.m.

Diese führen zu speziellen gesundheitlichen Beeinträchtigungen:

- Psychische Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten, nachlassende Motivation, Konflikte in der menschlichen Interaktion oder Überengagement
- Physischen Beschwerden wie Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Gewichtsprobleme, Bewegungsmangel, Diabetes Mellitus
- u.v.m.

3. Gesundes Führungsteam im Unternehmen

Gesundheitsorientierte Führungskräfte sind hochrelevante Akteure im Unternehmen, denn:

- sie sind ein gutes Vorbild für ihr Team und im Unternehmen
- sie erzielen eine nachhaltige Führungswirkung
- sie führen gesündere und motiviertere Teams (niedrigeres Stresslevel, weniger Fehlzeiten, höhere Innovationsleistung, bessere Teamzusammenarbeit)
- sie steigern den wirtschaftlichen Erfolg des Unternehmens (bessere Teamleistung) und bleiben diesem mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten länger erhalten (Bindung)

Das Anliegen des Präventionsprogramms „Gesund führen – Fit in Führung gehen“ ist, auf die individuelle Lebensführung, die gesundheitliche Verfassung und die Selbstkompetenz der teilnehmenden Führungskräfte einzuwirken und sie zu befähigen, ein Vorbild sein, gesundheitsförderlich zu führen und bewusst für förderliche Rahmenbedingungen zu sorgen. In diesem Zusammenhang lassen sich wichtige Zielsetzungen ableiten:

- Förderung von Motivation und Aktivität bezüglich eines eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Verhaltens bei sich und anderen
- Bei sich selbst und den Mitarbeitenden Risikofaktoren erkennen, beseitigen sowie Schutzfaktoren entwickeln und ausbauen
- Besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Förderung der Stress- und Konfliktbewältigungsfähigkeit am Arbeitsplatz für sich und für das eigene Team
- Förderung von Bewegung und Körperwahrnehmung
- Schmerzprophylaxe sowie Vorbeugung chronischer Gesundheitsstörungen

4. Ablauf und Inhalte der Präventionsleistungen

Das Präventions- und Weiterbildungsprogramm „Gesund Führen – Fit in Führung gehen“ setzt bei der frühzeitigen Förderung gesunder Lebens- und Arbeitsstrategien an. Das Programm wird in Gruppen durchgeführt und gliedert sich in vier aufeinander aufbauende Phasen:

Startphase
stationär im Centrum für Prävention:

Die stationäre Startphase findet im Centrum für Prävention statt. Programmteil „Prävention“ – 6 Tage, Führungsspezifischer Teil (Great Place to Work) – 1 Tag

Trainingsphase
12 Wochen berufsbegleitend:

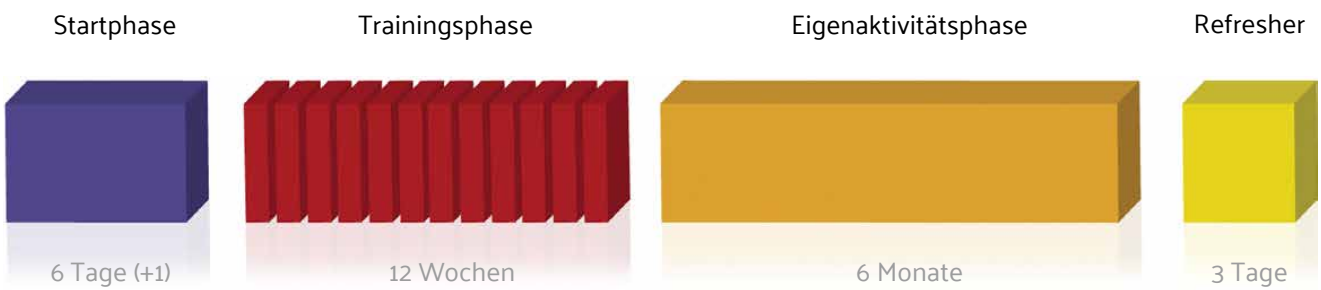
In der Trainingsphase wird den teilnehmenden Führungskräften die Gelegenheit geboten, neben der Arbeitszeit mittels App oder Web-App, unter fachkompetenter Betreuung zu trainieren.

Eigenaktivitätsphase
6 Monate Fortführung in Eigenregie:

In dieser Phase führt die teilnehmende Führungskraft das Programm in Eigenverantwortung und Eigeninitiative fort.

Auffrischungsphase (Refresher)
3 Tage im Centrum für Prävention:

Der Erfolg des Gesamtpaketes wird mit den teilnehmenden Führungskräften in der Auffrischungsphase ermittelt und ausgewertet.



Die einzelnen Phasen des Programms „Gesund führen – Fit in Führung gehen“

Startphase

Die einwöchige Startphase findet im Centrum für Prävention statt. Die Teilnehmenden werden in Gruppen von jeweils 12 – 15 Personen zusammengefasst. Neben einer diagnostischen und psychologischen Statuserhebung stehen Seminare zur psychischen Gesundheit, das aktive Erleben möglicher alternativer Umgangsweisen, die Entwicklung von Schutzfaktoren, die Motivation zur Eigeninitiative sowie die Erarbeitung konkreter Ziele für die anschließende Eigenaktivitätsphase im Mittelpunkt.

Außerdem werden die Wirkfaktoren gesunder Führung mittels Inhaltsvermittlung und praktischer Übungen thematisiert, das eigene Führungsverhalten reflektiert und sich zu wirksamen Führungstechniken ausgetauscht.

Inhalte der Startphase:

- Erhebung der persönlichen Stressbelastung, des Wohlbefindens sowie psychophysischer Beschwerden
- Individuelle Besprechung der Ergebnisse mit einer Psychologin
- Gesundheitsseminare und Übungen zu unterschiedlichen Themen, wie:

  > Identifikation individueller Stressfaktoren
  > Strategien zu Stressbewältigung
  > Resilienzfaktoren
  > Gesunder Schlaf
  > Entspannung und Achtsamkeit
  > Ernährung
  > Anleitung zu Kraft-, Ausdauer- und Fitnesstraining
  > Festlegung individueller Ziele und Erstellung eines Präventionsplans für die Trainings- und Eigenaktivitätsphase
  > Informationen zur webbasierten Unterstützung während der Trainingsphase
  > Gesundheitsförderliches und gesundheitsschädliches Führungsverhalten
  > Psychologische Bedürfnisse
  > Verhalten in komplexen Handlungssituationen
  > Direkt- und indirekt-wirksames Gesundheitshandeln
  > Werte und Haltung von Führung

Trainingsphase

Unmittelbar nach Abschluss der Startphase beginnt die 12–wöchige Trainingsphase. In dieser Phase werden den teilnehmenden Führungskräften bei der Umsetzung der Ziele und Pläne für eine Lebensstiländerung weiterhin vom Gesund Führen-Team betreut. Diese Unterstützung wird vorwiegend webbasiert – über einen personalisierten Zugang zu einem Webportal bzw. einer App für das Smartphone – angeboten.

Über die Plattform werden spezifische Übungs- und Informationsbausteine zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus findet ein regelmäßiger Austausch mit den Psychologen des Gesund Führen-Teams statt.

Auch werden Telefonsprechzeiten angeboten. Die Gewährleistung einer individuellen Betreuung, wie z. B. Hinweise für weiterführende Angebote externer Anbieter, kann auf diesem Wege sichergestellt werden. Zusätzlich ermöglicht die digitale Dokumentation der Aktivitäten einen Überblick zum Verlauf der eigenen Entwicklung.

Die einzelnen Bausteine in der Trainingsphase beziehen sich auf die in der Startphase angesprochenen Inhalte und die individuellen Ziele. Damit werden relevante Themen verstetigt und vertieft.

Eigenaktivitätsphase

In der sich anschließenden Eigenaktivitätsphase, die sich über sechs Monate erstreckt, führen die teilnehmenden Führungskräfte das Programm in Eigeninitiative fort. In dieser Phase sollen die vermittelten Ansätze zu Verhaltens- und Lebensstiländerungen eigenverantwortlich im Führungsalltag umgesetzt werden. Durch das Offenhalten der Webplattform und der App aus der Trainingsphase, haben die Gruppenteilnehmenden weiterhin Zugriff auf die Inhalte. Es besteht auch die Möglichkeit, die Trainingsdokumentation weiterzuführen. Die fortgesetzte Nutzung der Plattform ermöglicht auch den weiteren Austausch der Teilnehmenden untereinander. Gerade in dieser Phase kann die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe einen wertvollen Beitrag dazu leisten, motiviert „am Ball zu bleiben", etwaige Rückschläge aufzufangen und die eigenen Ziele zu stärken.

Alle Informationen zu unseren Programmen finden Sie auch unter:
www.cep-hoehenried.de

Auffrischungsphase

Die Auffrischungsphase, die dreitägig wieder im Centrum für Prävention in Bernried stattfindet, hat zwei übergeordnete Zielsetzungen. Zum einen werden die anfangs durchgeführten diagnostischen Erhebungen wiederholt und zu den Ergebnissen aus der Startwoche in Beziehung gesetzt. Zum anderen soll durch den Erfahrungsaustausch über die vorangegangenen Phasen die Motivation zu einer gesunden Lebens- und Mitarbeiterführung aufrechterhalten werden.

In der Auffrischungsphase werden in Gruppenform die folgenden Themen angeboten:

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden über ihre individuellen Aktivitäten und Übungen unter dem Blickwinkel der bisher erzielten Effekte und eventueller Probleme bei der Umsetzung
- Erarbeitung von Möglichkeiten zur weiteren Selbstmotivierung
- Austausch über das Erleben von Hindernissen und Widerständen im Führungsalltag
- Information zur Sensibilisierung für eine psychische Beeinträchtigung, um ggf. frühzeitig Hilfen einleiten zu können: Es werden Ursachen, mögliche Anzeichen, Behandlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen für Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt.

5. Was bietet das Centrum für Prävention?

Während der Startphase und der Auffrischungstage, die im Centrum für Prävention stattfinden, sind Sie in einem Einzelzimmer inkl. Vollpension untergebracht.

Auf Anfrage ist auch die Reservierung eines Doppelzimmers möglich.

Das Centrum für Prävention, eine Einrichtung der Klinik Höhenried gGmbH, befindet sich in zentraler Lage im alten Ortskern von Bernried. Der Bernrieder Park mit seinen alten Eichen grenzt an das Grundstück an und lädt in den Pausen oder am Abend zum Spazieren ein. Auch das Seeufer ist nur wenige Gehminuten entfernt. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Regionalbahn, ca. 30 Minuten vom Hbf München) erreicht man das das CeP in ca. 8-10 Gehminuten vom Bahnhof. Die Anreise mit dem Auto ist über die A95 und den Ausfahrten Starnberg oder Seeshaupt möglich. Rund um das Haus befinden sich ausreichend Parkmöglichkeiten.

Für die Durchführung der Prävention steht ein multiprofessionelles Team aus Fachärzten, Psychologen und therapeutische Fachpersonal für Sie zu Verfügung. Alle diagnostischen und fachärztlichen Untersuchungen finden in den umfassend ausgestatteten Räumlichkeiten des Centrums für Prävention statt. Für die gruppentherapeutischen Einheiten stehen ausreichend große Gymnastik- und Seminarräume sowie eine moderne Medizinische Trainingstherapie zur Verfügung.

Das vorhandene Schwimmbad ermöglicht Anwendungen im Wasser sowie freies Schwimmen am Abend. Eine Sauna sorgt für Entspannung. Das Haus verfügt über 76 Zimmer, die modern und komfortabel ausgestattet sind. Darüber hinaus gibt es ein lichtdurchflutetes Restaurant, in dem die Teilnehmenden Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen können. Weiterhin ist ein Stüberl mit Leseecke und Kegelbahn vorhanden.

6. Wer trägt die Kosten?

Die verhaltenspräventiven Anteile des Programms werden als Präventionsleistung von der Deutschen Rentenversicherung getragen.

Lediglich für den verhältnispräventiven Anteil, der von Great Place to Work® durchgeführt wird, fällt ein Teilnahmebetrag an. Dieser Betrag geht auf Kosten der Teilnehmenden. Ob dieser Betrag auch von Ihrem Arbeitgeber übernommen werden kann, klären Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrem Arbeitgeber ab.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung sowohl bei Great Place to Work® als auch bei RV-fit erforderlich ist.

7. Beantragung der Präventionsleistung

Das Programm „Gesund führen – Fit in Führung gehen“ erfolgt, wenn möglich, in Kooperation mit dem Gesundheitsdienst /Betriebsarzt des entsprechenden Unternehmens, was eine Vernetzung mit vorhandenen Präventionsstrukturen bzw. dem betrieblichen Gesundheitsmanagement ermöglicht.

Z.B. kann der Betriebsarzt bereits vorhandene Risikofaktoren identifizieren und somit eine Indikation zur Teilnahme am Präventionsprogramm liefern.

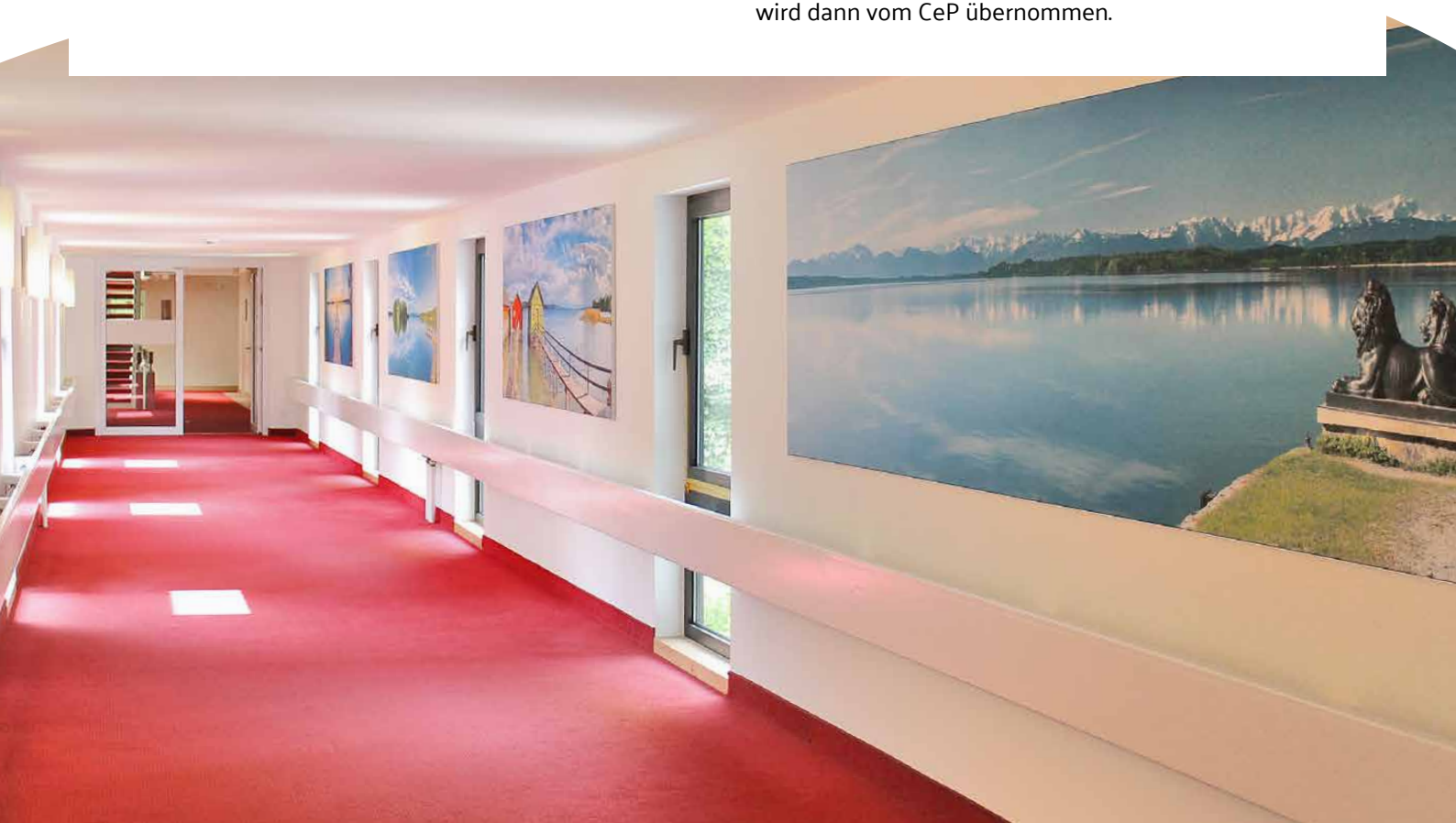
Auch eine Einbindung von Personal- und Organisationsentwicklung kann sinnvoll sein, wenn die Teilnahme als Maßnahme der persönlichen Weiterbildung oder der Unternehmenskultur-Entwicklung genutzt werden soll.

Für eine Teilnahme sind zwei Schritte nötig:

1. Bitte melden Sie sich bei Great Place to Work® an: www.greatplacetowork.de/consulting/exzellente-arbeitsplatzkultur/gesundheit/fit-in-fuehrung

2. Bitte beantragen Sie parallel Ihre Teilnahme zum Präventionsprogramm bei der Deutschen Rentenversicherung: www.eservice-drv.de/eantrag/hinweis-ohne-karte-direkt.seam?formular=g0180

Great Place to Work® wird Ihre Anmeldung zu dem spezifischen Führungsprogramm an das CeP weiterleiten; die weitere Teilnehmerkoordination und -Betreuung wird dann vom CeP übernommen.



8. Qualitätssicherung und Dokumentation

Um den Erfolg des Programms „Gesund führen – Fit in Führung gehen“ zu beurteilen, wird eine umfangreiche Nachbetrachtung durchgeführt. Ziel ist eine kontinuierliche Prüfung des Erfolgs des Programms. Profitieren die Teilnehmer bezüglich Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Stresserleben und beruflicher Belastbarkeit kurz-, mittel- und langfristig davon?

Im Einzelnen ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Ist das Präventionsprogramm geeignet, die Gesundheit der teilnehmenden Personen positiv zu beeinflussen?
- Zeigen sich signifikante Interventionswirkungen bezüglich der subjektiven Zufriedenheit mit der Gesundheit und der Einschätzung der subjektiven Arbeitsfähigkeit bzw. Erwerbsfähigkeit?
- Wie wird das Präventionsprogramm aus Sicht der teilnehmenden Führungskräfte wahrgenommen, bewertet und akzeptiert?
- Frage nach dem Nutzen: “Wie sehr hat Ihnen mit nachhaltigem Effekt die Präventionsmaßnahme genutzt?“

9. Antworten auf häufige Fragen (FAQ)

Da die medizinische Prävention zu den Pflichtleistungen der Deutschen Rentenversicherung gehört, übernimmt diese auch die Kosten für die Initialphase, ambulante Trainingsphase sowie Auffrischungsphase (Refresher). Während der Eigenaktivitätsphase fallen nicht zwangsläufig Kosten an.

Welche Anforderungen an die Teilnehmenden gibt es?

Das Programm ist allen Versicherten der Deutschen Rentenversicherung zugänglich. Die teilnehmenden Führungskräfte sollen motiviert sein, ihre Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und daran interessiert sein, dauerhaft ihr Selbst- und Mitarbeiterführungsverhalten zu ändern. Erforderlich ist hierfür eine aktive Teilnahme an allen Phasen des Programms.

Welche Anforderungen werden an den Arbeitgeber gestellt?

Arbeitgeber stellen die Führungskräfte für die Dauer der von der Deutschen Rentenversicherung getragenen stationären Phasen des Programms in Verbindung mit einer Entgeltfortzahlung frei.

Was den führungsspezifische Teil (1 Tag / Samstag) betrifft, klären Sie dies bitte vorab mit Ihrem Arbeitgeber.

Was erwartet die Teilnehmenden?

Das Programm „Gesund führen – Fit in Führung gehen“ gliedert sich in mehrere Phasen und dauert insgesamt ca. 9 Monate. Die Start- und Auffrischungsphase finden im Centrum für Prävention statt, die Trainingsphase und die Eigenaktivitätsphase werden in den beruflichen Alltag integriert.

Wo bekomme ich die Antragsvordrucke?

Anmeldung bei GPTW:

- www.greatplacetowork.de/consulting/exzellente-arbeitsplatzkultur/gesundheit/fit-in-fuehrung

Anmeldung bei RV fit:

- www.eservice-drv.de/eantrag/hinweis-ohne-karte-direkt.seam?formular=g0180

Wer trägt die Kosten?

Die Deutsche Rentenversicherung trägt den Kostenanteil für das Präventionsprogramm sowie für die Reisekosten.

Der führungsspezifische Anteil (durchgeführt von Great Place to Work) erfolgt auf eigene oder gegebenenfalls auf Kosten des Arbeitgebers. Informationen zu der programmspezifischen Zuzahlung finden Sie hier:

- www.greatplacetowork.de/consulting/exzellente-arbeitsplatzkultur/gesundheit/fit-in-fuehrung

Wie ist die Präventionsleistung mit der Arbeitszeit mit den Teilnehmenden vereinbar?

Die Startphase sowie die Auffrischungsphase finden stationär im Centrum für Prävention statt. Für die ersten sechs Tage wird die teilnehmende Führungskraft mit Entgelt vom Arbeitgeber freigestellt. Es muss für diese Tage auch kein Urlaubsantrag gestellt werden. Für die verbleibende Zeit muss in Abstimmung mit dem Arbeitgeber vereinbart werden, wie dies gehandhabt wird. Die Trainingsphase und die Eigenaktivitätsphase ist berufs- und alltagsbegleitend. Diese Termine nimmt die teilnehmende Führungskraft in der Freizeit wahr.

Kann man nach einer Präventionsleistung, wenn notwendig, auch eine medizinische Rehabilitation bekommen?

Ja. Eine Präventionsleistung schließt eine Leistung zur medizinischen Rehabilitation, z.B. in der Klinik Höhenried, danach nicht aus, wenn der Zustand dies erfordert.

Werden die Fahrtkosten erstattet?

Für die Hin- und Rückfahrt zwischen dem Wohn- oder Aufenthaltsort und dem Centrum für Prävention, in dem die Start- und Auffrischungsphase stattfinden, werden Fahrtkosten erstattet.

Wie viele Personen sind in einer Gruppe?

Die einzelnen Module werden in Gruppen von bis zu 15 Personen durchgeführt. Die Teilnehmer einer Gruppe werden bei Einzelanmeldung überlegt zusammen gestellt.

Centrum für Prävention

Am Grundweiher 1
82347 Bernried am Starnberger See

Telefon: 08158 9078-0
info@cep-hoehenried.de
www.cep-hoehenried.de

Stand: 07.11.2023 Vers. 0.5

Eine Institution der Klinik Höhenried

Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd

Foto: Niklas Schuller