

# Unsere Angebote für Ihr Betriebliches Gesund- heitsmanagement



TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV

# Unternehmensebene

Begleitung BGM-Zertifizierung

BEM Beratung/ Durchführung

Betreuungspakete BGM

BGM-Beratung

BIGS

Demografie-Beratung

GB psychische Belastungen

Gesundheitsberichte

Gesundheitspass

Gesundheitstage

Konfliktmoderation

Teamcoaching

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV

# Mitarbeitererebene

## Ergonomie, Bewegung, Rücken

[Arbeitsplatzbezogene Rückenschule](#)

[Augeninnendruck-Check](#)

[Augenschule](#)

[Ergonomie-Beratung HUMEN](#)

[Fitness und mentale Stärke](#)

[JobFit](#)

[Rückenfit-Übungsstunde](#)

[Wirbelsäulen-Check](#)

## Resilienz, Stressmanagement

[Autogenes Training](#)

[Entspannungstechniken](#)

[Gesundheits-Check für Männer](#)

[Herz-Kreislauf-Check](#)

[Individuelles Stress- u. Zeitmanagement](#)

**Progressive Muskelentspannung (PMR):**

[- Kurs](#)

[- Schnupperkurs](#)

[Resilienz](#)

[Schlaf-Check](#)

[Schlafcoaching](#)

[Schlafvortrag](#)

[Stress-Check](#)

[Suchtvortrag](#)

## Ernährung

[Darmkrebs-Check](#)

[Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz](#)

[Individuelle Ernährungsberatung](#)

[Online Ernährungskurs: MyHealthCoach](#)

[Online Ernährungskurs: MyWeightCoach](#)

[Präsenz-Ernährungskurs](#)

[Stoffwechsel-Check](#)

## Führung

[BEM-Schulung für Verantwortliche](#)

[Gesund Führen](#)

[Mitarbeiterführung](#)

[Standorte](#)

[Kontakt](#)



## Begleitung auf dem Weg zur BGM-Zertifizierung (DIN SPEC 91020)

---

Beratung und Steuerung auf Basis  
einer Ist-Analyse (siehe BIGS).





## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

---

Unterstützung bei der Einführung des BEM. Teilnahme an BEM-Gesprächen, Führen schwieriger Fälle/Gespräche, bspw. bei Konflikten im Arbeitsbereich. Übernahme des gesamten BEM-Prozesses.





## Betreuungspakete Betriebliches Gesundheitsmanagement

---

Individuell auf das Unternehmen abgestimmte BGM-Betreuungspakete zur Einführung eines BGM-Systems inkl. Maßnahmenbegleitung, Evaluation und Vorbereitung auf die DIN SPEC 91020 (Norm für Betriebliches Gesundheitsmanagement) über eine Laufzeit von 3 Jahren.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## BGM-Beratung

---

Beratung und Unterstützung bei der Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Konzeptsteuerung, Erarbeitung und Umsetzung von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, begleitende Evaluation.





### **BIGS-Bewertung des innerbetrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes**

---

Ein von MEDITÜV entwickeltes Bewertungsinstrument.

Dient der Einschätzung des Status Quo in den Bereichen Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement im Unternehmen.







## Demographie-Beratung

---

Durch Altersstrukturanalysen und Beratung rund um die Herausforderungen des demografischen Wandels werden ganzheitliche Konzepte und Lösungen entwickelt, um die Beschäftigungsfähigkeit von Mitarbeitern über das gesamte Erwerbsleben aufrechtzuerhalten und um Fachkräfte dauerhaft an das Unternehmen zu binden.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Gefährdungsbeurteilung Psychischer Belastungen

---

Unterstützung beim gesamten Prozess der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung: Ermittlung und Beurteilung psychischer Belastung, Ableitung von Handlungsfeldern zur Optimierung von Arbeitsbedingungen, Evaluation der Maßnahmen, Kommunikation der Vorgehensweise und der Ergebnisse.

Orientiert sich im gesamten Prozess an den betrieblichen Bedürfnissen.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Gesundheitsberichte

---

Zusammenführung und Aufbereitung unternehmensspezifischer Krankenkassendaten um Unternehmen in die Lage zu versetzen, Handlungsbedarfe zu identifizieren, zu priorisieren und zielgerichtete Maßnahmen für die Sicherheit und Gesundheit der Mitarbeiter abzuleiten.

Informationsweitergabe von betrieblichen Aktivitäten sowohl für die entsprechenden betrieblichen Akteure als auch für die Mitarbeiter.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Gesundheitspass

---

Unterstützt bei der Konzipierung und Steuerung, ermöglicht die Förderung und Steuerung einer aktiven Teilnahme von Mitarbeitern an gesundheitsförderlichen Maßnahmen.





## Gesundheitstage

---

Sensibilisierung der Mitarbeiter für die eigene Gesundheit, je nach Ziel- und Schwerpunktsetzung ist eine Vor-Ort-Unterstützung mit verschiedenen (Mitmach-) Angeboten möglich.





## Konfliktmoderation

---

Ziele der Moderation sind das Erkennen von Konfliktfeldern aller Beteiligten und die Wiederherstellung wirksamer Arbeitsbeziehungen.





## Teamcoaching

### Workshop

---

Konkrete Herausforderungen des Teams werden gemeinsam mit einem Psychologen (Coach) besprochen und Lösungen zur Gestaltung einer erfolgreichen Zukunft erarbeitet: Entwicklung neuer Perspektiven, Erarbeitung verborgener Ressourcen und Stärken des Teams.

Förderung von Austausch/Kommunikation innerhalb des Teams sowie zwischen Mitarbeitern und der Führungskraft.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Arbeitsplatzbezogene Sitz- und Rückenschule Workshop

---

Theoretische Grundlagenvermittlung  
zum Bewegungsapparat:

Erläuterung funktioneller Störungen  
und zur Ergonomie am Arbeitsplatz  
sowie der richtigen Einrichtung der  
Arbeitsgeräte/-utensilien.

Vermittlung von Übungen zur Stär-  
kung der Rückenmuskulatur und  
Erhaltung der Beweglichkeit, prakti-  
sche Umsetzung am Arbeitsplatz.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV





## Augeninnendruck-Check

---

Berührungslose und schmerzfreie Messung zur Feststellung eines erhöhten Augeninnendrucks im Rahmen der Grünen Star-Früherkennung (Glaukom).





## Augenschule

### Workshop

---

Gezieltes Augen- und Entspannungstraining, das Wege aufzeigt, die Sehkraft zu regenerieren, zu stärken und Sehproblemen vorzubeugen.

\*In Kooperation mit  
anderen Anbietern





## Ergonomie-Beratung – HUMEN®

---

Analyse und Bewertung von Arbeitsplätzen mit sitzenden oder stehenden Anforderungen nach ergonomischen Gesichtspunkten mit dem Mess-System HUMEN®.

Das Ergebnis bietet die Grundlage, den Arbeitsplatz zu verbessern und optimal auf die körperlichen Anforderungen und Bedürfnisse der arbeitenden Person auszurichten.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## **Fitness und mentale Stärke**

### Workshop

---

Vermittlung von psychologischen Strategien zur Stärkung der Willenskraft und mentalen Stärke, um langfristige Zielsetzungen in Beruf und Freizeit zu erreichen.

Unterstützt die Erreichung persönlicher Fitnessziele, fördert den Spaß an Sport und Bewegung.





## JobFit\*

### Medizinisches Reha-Programm

---

Effektives Rehabilitationstraining zum Erhalt oder Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit von Arbeitnehmern mit arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen.

Fokussierung der Interventionsmaßnahmen auf die individuellen, spezifischen Arbeitsplatzanforderungen.

\*In Kooperation mit anderen Anbietern

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Rückenfit „Übungsstunde“

### Workshop

---

Praktische Umsetzung von Übungen, die am Arbeitsplatz wiederholt werden können, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten und die Rückenmuskulatur auf Dauer zu stärken.





## Wirbelsäulen-Check

---

Messung von Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule mit der MediMouse, Ergebnisauswertung und Beratung, Erstellung eines individuellen Trainingsplans.





## Autogenes Training

### Kurs

---

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat sie aus der Hypnose weiterentwickelt. Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu rascher Entspannung führen. Der Kurs vermittelt die drei Stufen und die praktische Umsetzung.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV





## Entspannungstechniken

### Schnupperkurs

---

Vermittlung von Grundlagen zur Stressprävention und zum Stressmanagement. Die Veranstaltung beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil mit Übungen. Dabei soll es nicht nur um die Ursachenbekämpfung, sondern auch um den richtigen Umgang mit Stresssituationen gehen.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Gesundheits-Check für Männer

---

Umfassende Vorsorgeuntersuchung zur Beurteilung des gesundheitlichen Allgemeinzustandes, der Stoffwechselsituation, des Herz-Kreislauf-Systems und stressbezogener Gesundheitsprobleme.

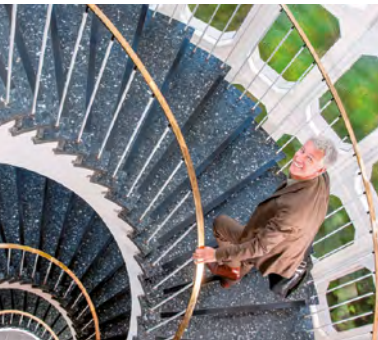




## Herz-Kreislauf-Check

---

Spezielle Vorsorgeuntersuchung zur Abklärung der individuellen Risikoprognose für Herzinfarkt und Schlaganfall.





## Individuelles Stress- und Zeitmanagement

Vortrag/Seminar

---

Verbindet die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Thema Stress mit der praktischen Anwendung unterschiedlicher Handlungsstrategien zur gesundheitsgerechten Bewältigung psychischer Anforderungen.

Ziel ist die Vermeidung chronischer Überlastung und daraus resultierender Gesundheitsgefahren.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Progressive Muskelentspannung (PMR) Kurs

---

Die Progressive Muskelentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes, bewährtes Entspannungsverfahren, das in den 30er Jahren von Prof. Edmund Jacobson entwickelt wurde. Das Prinzip der An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien fördert die eigene Fähigkeit, sich körperlich sowie psychisch zu entspannen. Neben der theoretischen Grundlagenvermittlung stellt der Kurs einen hohen Praxisbezug her.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Progressive Muskelentspannung (PMR) Schnupperkurs

---

In der Schnuppereinheit werden Informationen zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und zu kurz- und langfristigen positiven Auswirkungen von Entspannung auf das körperliche und seelische Wohlbefinden vermittelt.





## Resilienz – die eigene Widerstandskraft stärken Workshop

---

In dem Workshop erlernen die Teilnehmer wirkungsvolle Strategien zur Stärkung ihrer individuellen Widerstandskraft, um herausfordernde Situationen gelassener zu meistern. Sie entdecken individuelle Ressourcen und lernen, diese gezielt und wirkungsvoll einzusetzen. Neben vielen praktischen Übungen und Raum zur Reflexion werden ergänzend wissenschaftliche und neurobiologische Grundlagen zur Resilienz vermittelt.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Schlaf-Check

---

Spezielle Vorsorgeuntersuchung zur Einschätzung und Beurteilung der Schlafsituation und der persönlichen Risikofaktoren.







## Schlafcoaching

---

Präventions- und Interventionsmaßnahme zur Verbesserung der Schlafqualität und Unterstützung der Gesunderhaltung.

Vermittlung von Grundlagen des Schlafs im 4-Augen-Gespräch, Informationen zum Selbststudium, Erarbeitung individueller Empfehlungen durch den Einsatz verschiedener Diagnosetools und Erprobung durch Teilnehmer. Rückmeldung der Ergebnisse, ggf. weitere Empfehlungen.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Schlafvortrag

Vortrag

---

Information und Aufklärung rund um das Thema Schlaf mit dem Ziel, die Schlafqualität der Beschäftigten zu erhöhen und Schlafproblemen aktiv entgegen zu wirken.





## Stress-Check

---

Herz-Frequenz-Analyse zum Erhalt von objektiven Messwerten für den Belastungszustand des Körpers in Stresssituationen.

Dient der Prävention, Risikoabschätzung und Prognostik von organischen Funktionsstörungen und psychischen Erkrankungen.





## Suchtvortrag

### Vortrag

---

Vermittlung von Grundlagen über verschiedene Arten der Sucht (Schwerpunkt Alkoholsucht), Ursachen und Präventions-/Interventionsmaßnahmen, Auswirkungen von Alkohol und Drogen, betriebliche arbeitsrechtliche Konsequenzen, Anlaufstellen.





## Darmkrebs-Check

---

Spezielle Vorsorgeuntersuchung zur Vorbeugung und Früherkennung einer Darmkrebserkrankung.

Die Früherkennungsmaßnahme erfolgt über die Suche nach Blut im Stuhl mit einem immunologischen und hochwirksamen Testverfahren.





## Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Vortrag

---

Gesunde Ernährung nimmt einen immer größer werdenden Stellenwert in der heutigen Gesellschaft ein. Auch am Arbeitsplatz ist es wichtig, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Der Vortrag „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“ vermittelt wichtige Grundlagen und Alltagstipps.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Individuelle Ernährungsberatung

---

Individuelle Ernährungsberatung, beispielsweise mit Umsetzungsempfehlungen einer gesunden Ernährung im Berufsalltag, einer langfristigen Reduzierung des Gewichts etc..





## Online-Ernährungskurs: „myHEALTHcoach“\*

Webinar

---

Erlernen von Strategien zur Umsetzung einer gesunden Ernährung im Berufsalltag.

Online-Kursprogramm  
über 8 Wochen.

\*In Kooperation mit  
anderen Anbietern







## Online-Ernährungskurs: „myWEIGHTcoach“\*

Webinar

---

Dauerhafte Gewichtsreduktion  
durch Ernährungsumstellung.

Online-Kursprogramm  
über 10 Wochen.

\*In Kooperation mit  
anderen Anbietern





## Präsenz-Ernährungskurs

„... is(s)t fit!“\*

Kurs

---

Kompaktprogramm zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens im Berufsalltag und zum Einstieg in eine gesunde Gewichtsreduktion, inkl. Einkaufstraining.

\*In Kooperation mit anderen Anbietern





## Stoffwechsel-Check

---

Spezielle Vorsorgeuntersuchung zur Einschätzung und Beurteilung der Stoffwechselsituation und der persönlichen Risikofaktoren für Stoffwechselerkrankungen (insbesondere Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen).





## **Betriebliches Eingliederungsmanagement** Seminar für Verantwortliche

---

Einführung ins BEM, erfolgreiche Umsetzung im Unternehmen, Kennenlernen von zentralen Aspekten von BEM-Gesprächen bei psychisch bedingten Arbeitsunfähigkeiten, Einführung in die Grundregeln der Kommunikation, Erprobung der Anwendung einer ziel- und lösungsorientierten Gesprächsführung.





## Gesund Führen

### Seminar

---

Informationsvermittlung über Führungsstile und Analyse des eigenen Führungsstils, Kennenlernen von Gesundheitsgefahren für sich selbst und bei Mitarbeitern, Ableitung von alltagstauglichen Maßnahmen zur persönlichen Gesundheitsförderung, praktisches Einüben gesundheitsfördernder Verhaltensweisen, Abbau möglicher betrieblicher gesundheitsgefährdender Strukturen und Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



## Mitarbeiterführung

Vortrag

---

Erlernen von Strategien für einen gesunden Umgang mit eigenen Stresssituationen, um so die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter positiv zu beeinflussen.

Einführung in die Grundlagen der mitarbeiterorientierten Führung und erfolgreicher Kommunikation, Best Practice Beispiele/eigene Führungsherausforderungen, Training von Führungskompetenzen.

TÜV®

**TÜV NORD**

MEDITÜV



# MEDITÜV

Standorte in Ihrer Nähe:





**Sie möchten mehr wissen?**

**Kontaktieren Sie uns, wir freuen  
uns auf Sie:**

**MEDITÜV** GmbH & Co. KG

Am TÜV 1

30519 Hannover

Tel.: 0511 998 61066

Fax: 0511 998 61067

E-Mail: [gesundheit@medituev.de](mailto:gesundheit@medituev.de)

[www.medituev.de](http://www.medituev.de)



TÜV®

**TÜV NORD**

*MEDITÜV*