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, niedrigschwellig, 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 Harse	Bodyscann	
2	06. M. 2013 07. M. 2013	Genen 3tm (miltappause)	Gehen 3Km (ENSpannay)	
3	08. M. 2013	Sewnor	Body stown	
4	10. M. 2023	zu Hause	Enlsprinn unj mit Natur-Musik Mold, Rejentusch	
5	09. M. 2023 14. M. 2023	Arbeit Millajpavse	Grehen 3km (O. Telebon, Ruhe Ar	
6	15. M.2023	im Sholio	(Bodyscam + Enlarge	
7	22. M. 123. M. 22. M. 2023	Gehen 3Km (Millayspence Sound	Gehen 3tm Ruhen (Enkjournum)	
8	26, M. 2023	Handenny Dechen Charles Souna	behan gkm Enterpannens	

Achtsamkeitstagebuch



Gesundheitspass