

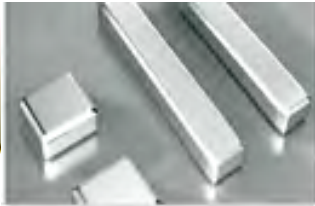


## Kompetenz in Kommunikation

*media://***BEAM**

- ❑ Gegründet 1999 in Ahaus
- ❑ Inhabergeführt
- ❑ 20 Mitarbeiter
- ❑ Softwarehersteller für Internet-basierte Kommunikationslösungen

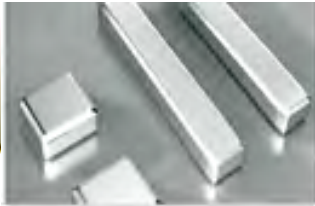




## Unsere gesundheitlichen Belastungen

Das Risikoprofiling der gaus im Rahmen von PRAGWA hat u.a. gezeigt:

- ❑ Bewegungsproblematik:
  - ❑ Überwiegend bewegungsarme Computerarbeit
  - ❑ aber 83% der MitarbeiterInnen machen Ausdauersport (Ø 3,6h)
  - ❑ (Ø BMI = 23,5; Ø Alter: 30 Jahre)
- ❑ Rücken-, Kopfschmerzen
  - ❑ Jede/r 3. MitarbeiterIn leidet unter chronischen Rückenschmerzen
  - ❑ 5 von 12 MitarbeiterInnen leiden häufig unter Kopfschmerzen



## Unsere gesundheitlichen Belastungen

Das Risikoprofilung der gaus im Rahmen von PRAGWA hat u.a. gezeigt:

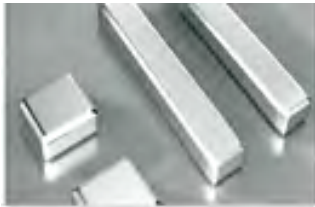
- ❑ Stress
  - ❑ 2/3 der MitarbeiterInnen geben an, dass sie in der Freizeit häufiger abschalten müssten
  - ❑ Fast jede/r zweite MitarbeiterIn ist RaucherIn

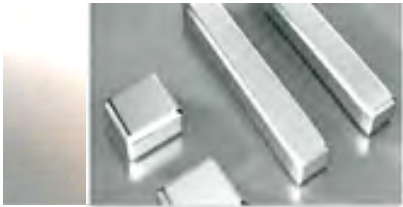


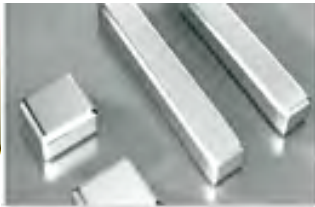
## Was wir gemacht haben

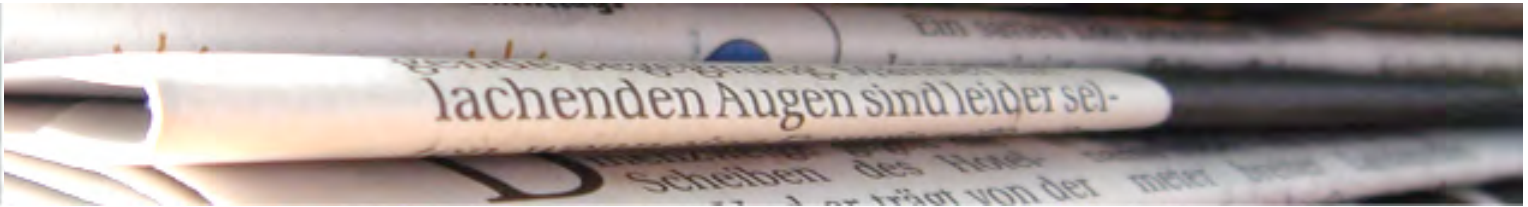
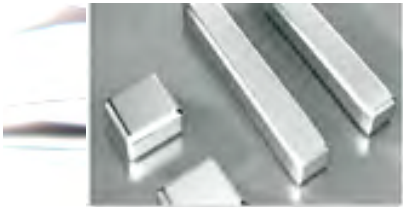
- ❑ Ideenwerkstatt mit MitarbeiterInnen
- ❑ Definition und Umsetzung eines maßgeschneiderten Maßnahmenplans:
  - ❑ Schwerpunkt Ergonomie, Streßbewältigung & Nichtrauchen
  - ❑ Seminar „Suchtprävention“ (Raucherentwöhnung)
  - ❑ Mobile Massage für MitarbeiterInnen
  - ❑ Streßbewältigungsseminar
  - ❑ „Gesundheitstag“ zusammen mit anderen Unternehmen (mit vielen Aktionen: Vorträgen, Rückenschule, Pilates, Fitnesstest u.a.)

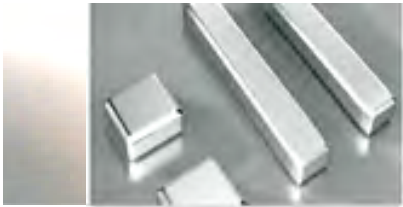
**➔ Veränderung der Unternehmenskultur**

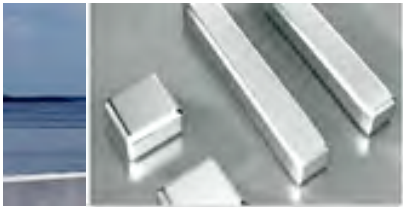


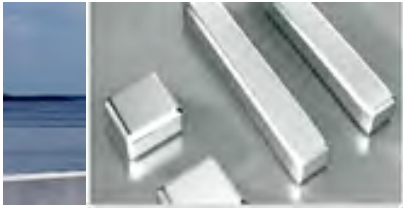


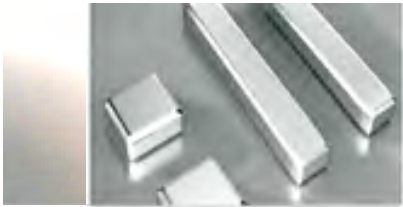


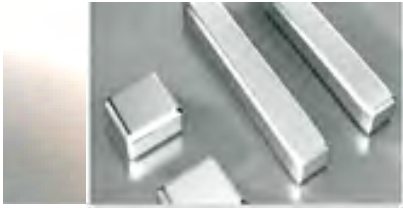












# Kompetenz in Kommunikation

*media://***BEAM**