



**FIT FÜR**

**DIE ZUKUNFT**



**BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT  
MIT EXPERTEN**

## LIEBE KUNDEN, PARTNER & LESER,

wir, die UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement sind BGM-Spezialisten und seit 2003 am Markt tätig. Wir sind Full-Service-Dienstleister mit umfassender Praxiserfahrung in fast allen Wirtschaftsbranchen und dem öffentlichen Dienst.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht gesundes Arbeiten in einer gesunden Gesellschaft in Deutschland maßgeblich mitzugestalten und entwickeln hierfür ein Portfolio permanent an den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden weiter.

Mit uns haben sie einen Partner an ihrer Seite, den Zuverlässigkeit, Struktur, Effizienz und Professionalität auszeichnen. Egal in welcher Phase des Gesundheitsmanagements sie sich befinden – unser praxiserfahrenes Team aus Medizinerinnen, Gesundheitswissenschaftlerinnen, Psychologinnen, Sportwissenschaftlerinnen, Sozialwissenschaftlerinnen und Juristinnen berät sie zu ihren Zielsetzungen und den Maßnahmen um ihre Ziele zu erreichen und begleiten sie gern.

In dieser Broschüre erhalten sie einen Überblick zu unseren Leistungen und Beratungsprozessen. Wir unterstützen sie auf Ihrem Weg von Betrieblicher Gesundheitsförderung hin zum Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Ihr

**Stefan Buchner**

Gründer & Geschäftsführer der UBGM



### **UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Kurfürstendamm 21  
10719 Berlin | Deutschland

**Telefon** 0800-0242400 (gebührenfrei)

**Telefax** 030-555 75 36 89

**E-Mail** [info@gesundheitsmanagement24.de](mailto:info@gesundheitsmanagement24.de)

**Internet** [www.gesundheitsmanagement24.de](http://www.gesundheitsmanagement24.de)

## UNSERE 5 SÄULEN – PROFESSIONELLES BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT AUS EINER HAND

Die UBGM ist ihr zuverlässiger BGM-Partner zur Reduktion von motivations- und krankheitsbedingten Fehlzeiten. Wir begleiten und unterstützen sie in jeder Phase ihres Gesundheitsmanagements.

**UBGM** [●]  
DIE GESUNDHEITSMANAGER.



**ANALYSEN &  
BERATUNG**



**GESUNDHEITS-  
TAGE**



**SEMINARE**



**EXTERNER  
BEM**



**FIT JOB®-  
QUALITÄTSSIEGEL**



# ANALYSEN & BERATUNG – GESUNDHEITSMANAGEMENT ALS PROZESS

Nur ein gesundes Unternehmen ist langfristig ein leistungsstarkes und zukunftsfähiges Unternehmen. Wir helfen Ihnen das vorhandene gesunde Leistungspotenzial Ihres Unternehmens zu fördern.

Hierbei gehen wir konsequent strukturiert, prozesshaft und zielorientiert vor. Anhand von Analysen, wie z.B. Mitarbeiterbefragungen zur Gesundheit am Arbeitsplatz, der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen oder Analysen direkt vor Ort am Arbeitsplatz

ermitteln wir Kennzahlen, die betriebliche Gesundheit erst managbar machen. Gemeinsam mit ihnen erarbeiten wir anhand dieser Daten eine BGM-Strategie, um z.B. motivations- und krankheitsbedingte Fehlzeiten zu reduzieren und ihre Gesundheitsressourcen zu stärken.

Als Full-Service-Dienstleister für BGM unterstützen wir sie dann anschließend bei der Umsetzung von konkreten gesundheitsförderlichen Maßnahmen der Organisationsentwicklung und Personalentwicklung.

## Mitarbeiterbefragungen im BGM

**Übersicht** Mitarbeiterbefragungen [→](#)

**BGM-Gesundheitsmonitor®** [→](#)

**COPSOQ**-Fragebogen [→](#)

**KFZA** – Kurzfragebogen zur Arbeitsanalyse [→](#)

## Screening gesundes Arbeiten (SGA)

Mithilfe des SGAs lassen sich Belastungen am Arbeitsplatz ganzheitlich und direkt im Arbeitsumfeld erfassen. Das SGA folgt den Vorgaben der GDA (Gemeinsame Deutsche Arbeitsstrategie) in Bezug auf die Durchführung betrieblicher Gefährdungsbeurteilungen und entspricht damit den rechtlichen Ansprüchen an eine Gefährdungsanalyse.

**Mehr Informationen** [→](#)

## Gefährdungsbeurteilung Psychische Belastungen

Die Gefährdungsbeurteilung von psychischen Belastungen bei der Arbeit ist seit dem 25.09.2013 im Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) noch klarer definiert worden und nun für alle Arbeitgeber, unabhängig von der Unternehmensgröße, vorgeschrieben.

**Mehr Informationen** [→](#)

## Die Arbeitssituationsanalyse (ASA/ ASITA)

Die ASA ist ein moderiertes Gruppendiskussionsverfahren (Gruppeninterview) mit dem man sich einen schnellen Überblick zur Arbeitssituation und evtl. Belastungen einholen kann. Das Verfahren wird oft im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements oder der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen eingesetzt.

**Mehr Informationen** [→](#)

## DIE 10 ETAPPEN DER PRAKTISCHEN UMSETZUNG DES BGM-AUFBAUS



### Kontakt aufnehmen und Angebot anfordern

Für Unternehmen, Betriebe und Behörden mit mehr als 500 Mitarbeitern bieten wir eine unverbindliche und kostenlose Erstberatung und Präsentation direkt bei Ihnen vor Ort an. Nehmen Sie hierzu Kontakt zu uns auf!

Kontakt





# DIE HIGHLIGHTS AUF IHREM GESUNDHEITSTAG IM UNTERNEHMEN

Betriebliche Gesundheitstage bzw. Health & Safety Days sensibilisieren Ihre Mitarbeiter für die eigene Gesundheit und müssen nicht viel kosten. Mit unserem Gesundheitstag-Programm unterstützen wir Sie mit Angeboten zum Mitmachen.

## Gesundheitschecks

Medi-Mouse



Back-Check



Hautscreening



Carotisscreening



Laktat-Diagnostik



Gefäßalter-Messung



Biologischer Alterstest



Cardioscan



Lungenfunktionstest



Venen-Diagnostik



Immunsystem-Test – Freie Radikale



Knochendichte-Messung



Ruhe-EKG



Körperstatus-Analyse



Augen-Screening



EMG-Rückentest



Blutwerte-Check



ABI-Messung



Vibrationsplatte



Glaukom-Screening



Stress-Pilot



S3-Koordinationstest



Mobee Fit – Muskelfunktionstest



Fahrrad-Ergonomie





### Impuls-Vorträge

Work-Life-Balance



Burnout-Prophylaxe



Mindfulness



Am Widerstand wachsen



Betriebliches Eingliederungsmanagement



Schlaganfall- & Herzinfarkt-Prävention



Digital Detox



Kids-Emergency



Brainfood



Wenn Eltern älter werden



Iss Dich fit



Wohin mit Oma wenn ich arbeite



Stay Fit



Bewegung statt Pillen



Meine Darm und ich



Achtsam@Life



Osteofit



Bio, Fairtrade & Superfood



Hallo Schweinehund!



Kopf frei auf der Arbeit



Fit@Night



Fit Data



Gesunder Schlaf für Jedermann



Fit For Competition



Gesund Führen







## Aktive Workshop

Business-Meditation



Games-Event



Dien-Chan-Gesichtsselbstmassage



Achtsam@Life



Progressive Muskelrelaxation



Schäfchen zählen leicht gemacht



Autogenes Training



Mission "Power-Stulle"



Sehtraining



Fit@Work For Office



Fit@Work For Production



Fit@Night



Life Kinetik



Shadow-Boxing



Business Pilates



Runners-Day



Nordic Walking



Thera-Band- & Tube-Training



Business-Yoga



Flexibar-Training







### Thementage

Rücken & Co.



Augengesundheit



Darmgesundheit



Gesunder Schlaf



Herzgesundheit



Stressfrei & entspannt



### Specials

Bungee-Sprint-Contest



Kangaroo-Fighting



Juicy-Bike



Sprint-Challenge



Speed-Wall



Ferrari-Bike



Quiz-Show-Master



Virtuelle Flug-Simulator



Indoor-Biathlon



Riesenorgane



Chill- & Sound-Lounge



Alterssimulationsanzug



Wasser-Massage-Liege



Mobile Massage





# SEMINARE FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Seminar-Themen wie Gesundheit, Demografiemanagement, Führung, Stress, Burnout, Generationenmanagement, Motivation oder Resilienz sind nur schwer greifbar. Wir haben es uns in unseren Schulungen und Trainings zur Aufgabe gemacht, diese Inhalte für unsere Teilnehmer greifbar und handhabbar aufzubereiten und so zu strukturieren, dass sie schnell und einfach in der Praxis umgesetzt werden können. Dazu vermitteln wir ganz konkrete Strategien, Strukturen, Methoden und Techniken zur Lösung der jeweiligen Herausforderungen im betrieblichen Alltag. Es wird hier jedoch nicht nur Fachwissen vermittelt – die Teilnehmer erhalten in jeder Schulungsmaßnahme ebenfalls Raum, um neu Erlerntes mit Anleitung der erfahrenen Trainer oder Referenten in z.B. Simulationen praktisch umzusetzen oder eigene Konzepte zu entwickeln.

Kognitionen, Emotionen und Erfahrungen bestimmen zu einem großen Teil unser Lernen. Deshalb arbeiten wir in unseren Veranstaltungen mit einem großen Praxisanteil sowie vielen Best-Practice-Beispielen unserer Experten und der Teilnehmer.

- 20 Jahre Praxiserfahrungen als Spezialisten für Betriebliches Gesundheitsmanagement.
- Unsere Seminare & Trainings sind aus der Praxis für die Praxis.
- Unsere Veranstaltungen werden von BGM-Experten durchgeführt.
- Kleine Seminar- bzw. Schulungsgruppen.

## Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

**BGM I**  
Basis-Seminar



**BGM II**  
Aufbau-Seminar



## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

**BEM I**  
Basis-Seminar



**BEM II**  
Aufbau-Seminar



**BEM III**  
Supervision & Kollegiale Beratung



**BEM IV**  
Versicherungsrechtliche Aspekte





## Gesund Führen

### Gesund Führen I

Der gesunde Führungsstil im Unternehmen



### Gesund Führen II

Happy Change – Gesund Führen im Wandel



### Gesund Führen III

Generationenmanagement –  
Hüter des Wissens



### Gesund Führen IV

Umgang mit psychisch & Suchtkranken  
Mitarbeitern



### Gesund Führen V

Krankenrückkehrgespräche



### Gesund Führen VI

Achtsam Führen



### Resilienz-Training

Wie Führungskräfte die Widerstands-  
fähigkeit ihrer Mitarbeiter stärken



### Frauenpower

Seminar für Frauen in Führungspositionen



## Resilienz & Stressmanagement

### Resilienztraining 4.0

Das Immunsystem der Seele stärken



### Resilienz & Selbstsouveränität

Sei Dein eigener Steuermann



### Resilienztraining

Leistung meistern im Betrieb!



### Der Resilienz-Booster

Konkrete Lösungen für konkrete Probleme



### Burnout

Wenn schon Burnout, dann richtig!



### Work-Life-Balance

Wer schneller lebt ist früher fertig



### Achtsamkeitstraining

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung





## Gesunde Schichtarbeit

### Gesund in der Schichtarbeit

Körperliche & psychische Gesundheit von Schichtarbeitern stärken



### Gesunde Gestaltung der Schichtarbeit

Gesundheitsorientierte & demografie-gerechte Schichtmodelle



### Gesunde Schichtarbeit in

Kliniken, Krankenhäusern & Pflegediensten



## Multiplikatoren-Schulungen

Ergonomie-Coach  
„Verwaltung“



Ergonomie-Coach  
„Produktion“



Betrieblicher  
Bewegungscoach



Betrieblicher  
Balancecoach



Gesundheitslotse



Fachkraft für Betriebliches  
Gesundheitsmanagement





## Gesundheitsseminare

### Ergonomie am Arbeitsplatz

Basisseminar – Verwaltung & Produktion



### Stay fit

Gesundheit einfach gemacht –  
Mitarbeiter 50+



### Schweinehund-Training

Vorsätze erfolgreich umsetzen



### Rücken-Workshop

Wie sie Rückenschmerzen leicht vermeiden



### Kopf frei auf der Arbeit

Vereinbarkeit von Beruf & Familie



### Happy Change

Gesund bleiben im Wandel



### Die Gesundheitsritter

Gesundheitskompetenzen stärken



### Iss Dich fit

Ernährungsseminar



### Hüter des Wissens

Glück & Gesundheit lang genießen





# EXTERNER BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT (BEM)

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) ist seit 2004 eine Pflicht des Arbeitgebers (§167, Abs. 2, SGB IX). Ziel des BEM ist es, den Mitarbeiter nach längerer Krankheit oder häufigen Kurzeiterkrankungen (42 AU-Tagen/ zurückliegende 12 Monate) bei der Rückkehr zurück in die Arbeitswelt zu unterstützen. Damit sollen evtl. arbeitsplatzbedingten Ursachen für eine Erkrankung erkannt und ggf. beseitigt sowie einer erneuten Erkrankung vorgebeugt werden.

Der Gesetzgeber wünscht, dass bei der Durchführung des BEM Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertreter anwesend sind. Der Arbeitgeber kann diese Pflicht auch an einen externen Dienstleister delegieren und somit wertvolle interne Ressourcen schonen. Unser Netzwerk von praxiserfahrenen BEM-Fallmanager\*innen führt die Gespräche verantwortungsvoll und mit Fingerspitzengefühl – deutschlandweit.

## VORTEILE EINES EXTERNEN BEM-BEAUFTRAGTEN



### KOSTEN

- große Zeitersparnis
- BEM zum Festpreis
- BEM-Einzelfall-Pauschale
- planbare Kosten
- flexible Vertragsdauer
- bundesweite Abdeckung
- schlanker & effizienter BEM-Prozess
- transparente Abrechnung
- Gutschrift von nicht benötigten Leistungen
- quartalsweises Reporting



### RECHTSSICHERHEIT

- rechtssichere Dokumentation
- hoher Datenschutz
- Betreuung auf Grundlage aktuellster Rechtslage
- Rechtsberatung für Arbeitgeber durch Fachanwalt für Arbeitsrecht & BEM-Experten



### VERTRAUEN

- Betreuung durch erfahrene BEM-Fallmanager/innen
- erhöhtes Vertrauen als externer BEM-Dienstleister
- keine Weitergabe persönlicher Informationen an Arbeitgeber
- Unterstützung bei der Kommunikation im Unternehmen

## BEM-ABLAUF & BETREUUNGSPROZESS



### Kontakt aufnehmen und Angebot anfordern

Für Unternehmen, Betriebe und Behörden mit mehr als 500 Mitarbeitern bieten wir eine unverbindliche und kostenlose Erstberatung und Präsentation direkt bei Ihnen vor Ort an. Nehmen Sie hierzu Kontakt zu uns auf!

Kontakt







# DAS QUALITÄTSSIEGEL FIT JOB® – GESUNDHEITSFÖRDERNDER ARBEITGEBER

In Zeiten des demographischen Wandels wird die Gesundheit für Mitarbeiter ein immer wichtigeres Gut. Und auch junge Arbeitnehmer legen bei der Auswahl ihres Arbeitgebers einen starken Fokus auf das Gleichgewicht zwischen Leistung und Gesundheit. Im Wettbewerb um Nachwuchskräfte, Fachkräfte und High Potentials haben

gesundheitsfördernde Arbeitgeber deutlich bessere Chancen als ihre Mitbewerber. Also zeigen Sie mit dem FIT JOB® – Qualitätssiegel auch nach außen, dass Gesundheit und Gesundheitsförderung bei Ihnen groß geschrieben wird.

1

## FIT JOB® Planungsworkshop

Ebit et landit re que pe sus, ut occum ut facepero eosapellam raium alitaqu atquas audicipsam, to magnim seque plitibu sdantem ius consequi aessimus dene derit, iur simolo ipsa velluptat ant eum si atincius raecti dunt, cus parum elessectatem facepeleni res etur sinihici ut enimus.

2

## FIT JOB® Quick Check

Finden Sie es jetzt heraus! Machen Sie hier und jetzt den kostenlosen und unverbindlichen FIT JOB®-Quick Check. Testen Sie jetzt mit dem FIT-JOB®-Quick-Check ob Sie ein gesundheitsfördernder Arbeitgeber sind und wie gut Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement aufgestellt ist!

3

## FIT JOB® Zertifizierungsaudit

Im Zertifizierungsaudit erhalten Sie von unserem Auditor\*in eine Rückmeldung zu Ihren eingereichten Unterlagen und wir schauen uns die betriebliche Situation vor Ort an. Anschließend bewertet der Auditor\*in alle gesundheitsförderlichen Maßnahmen, Prozesse und Strukturen und Sie erhalten einen Abschluss-Report mit der FIT JOB®-Audit-Score als Zugangsvoraussetzung für das Qualitätssiegel.

[Mehr Informationen](#)[Mehr Informationen](#)



**Jetzt bewerben!**


In nur 4 Schritten können Sie das FIT JOB®-Qualitätssiegel erhalten.

Mehr 

4

**FIT JOB®  
Developmentaudit**


Sollte es noch Optimierungsbedarf geben, so unterstützt Sie unser Auditor\*in mit dem Development-Audit und auf Wunsch mit weiterführenden Maßnahmen bis zur Qualitätssiegel-Reife.

Mehr Informationen 

5

**FIT JOB®  
Mitarbeiterbefragung**

Die FIT JOB®-Mitarbeiterbefragung ist das zentrale Element des Zertifizierungsprozesses. In diesem letzten Schritt können die Mitarbeiter aus ihrer Perspektive eine Einschätzung des Arbeitgebers als gesundheitsfördernder Arbeitgeber durchführen.

Mehr Informationen 

6

**FIT JOB®  
Lizenzierung**

Haben Sie die FIT JOB®-Gesamtscore erreicht können Sie das FIT JOB®-Qualitätssiegel – Gesundheitsfördernder Arbeitgeber lizenzieren. Hierzu erhalten Sie im Vorfeld von uns einen Lizenzvertrag über eine Laufzeit von 1 Jahr.

Mehr Informationen 



## BGM-SPEZIALISTEN SEIT 20 JAHREN.

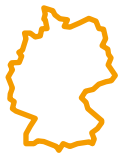
---



Strukturiertes &  
prozesshaftes Vorgehen.



Full-Service-Dienstleister  
für BGM.



Bundesweit vertreten mit  
regionalen Ansprechpartnern.



Umfangreiche Praxiserfahrung  
in fast allen Branchen.



Interdisziplinäres  
Experten-Team.



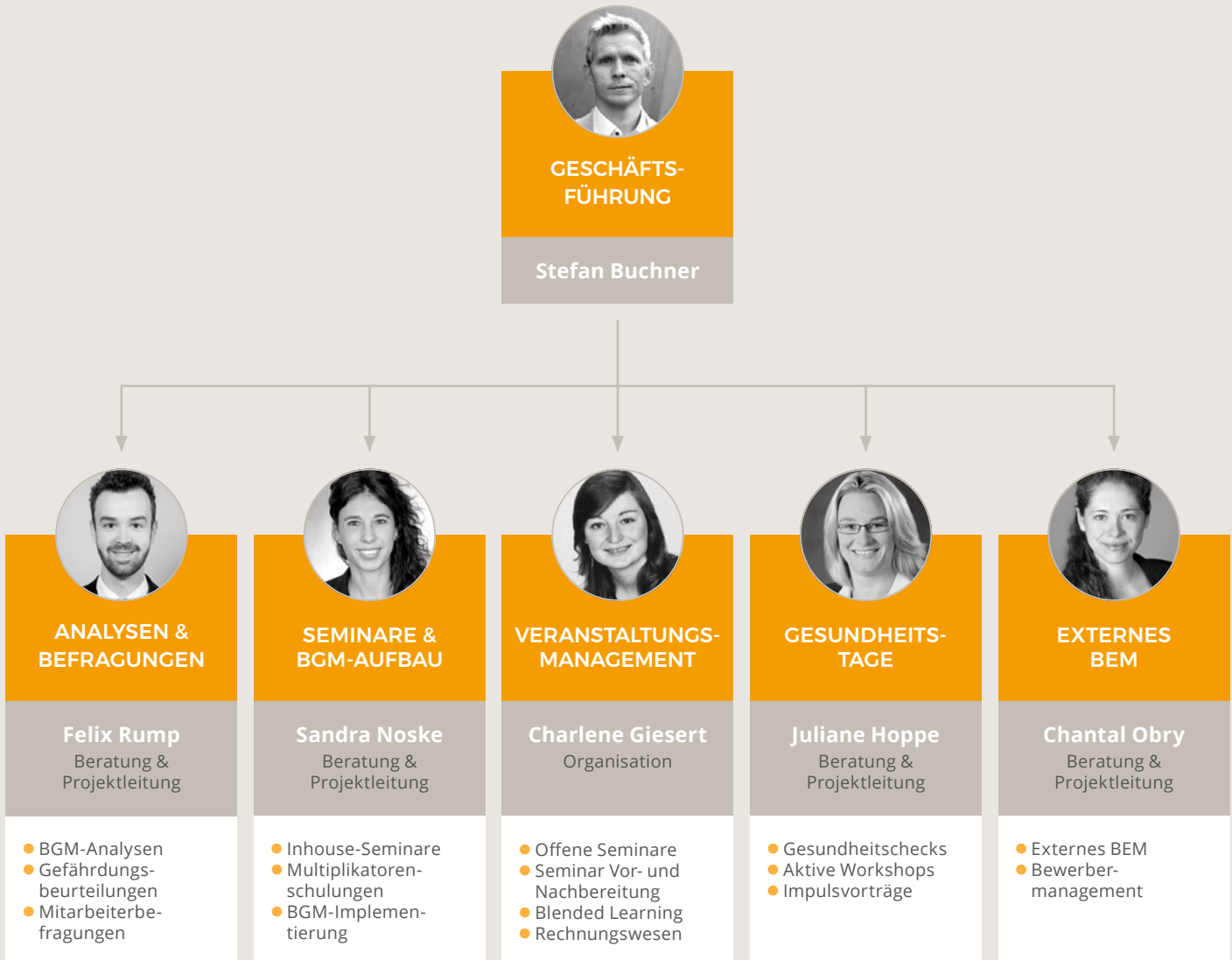
Top Preis-  
Leistungsverhältnis.

Ausgezeichnet für Deutschland bestes  
Betriebliches Gesundheitsmanagement.



# DAS UBGM-TEAM

Die UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet als Experte für strukturierte Gesundheitsförderung im Betrieb deutschlandweit ein umfangreiches Angebot an Dienstleistungen zur Förderung und zum Erhalt der Mitarbeitergesundheit.



## REGIONALTEAMS

in Berlin, Hamburg, Hannover, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München – BUNDESWEITE EINSÄTZE



**UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Kurfürstendamm 21 | 10719 Berlin | Deutschland

**Telefon** 0800-0242400 (gebührenfrei) | **Telefax** 030-555 75 36 89

**info@gesundheitsmanagement24.de** | **www.gesundheitsmanagement24.de**