

## **Alltagsoase:**

(Burn-out & Bore-out-Prohylaxe) in Bad Kohlgrub (Ammergauer Alpen)

### **Einfach ICH einfach SEIN - finde dein Potential noch mehr dich selbst zu leben!**

Wir handeln aus innerer Stabilität und nutzen unsere freigewordene Energie sinnvoll und zielführend - das lässt uns zufrieden, lebensfroh, gesünder und damit erfolgreicher sein

### **Für alle, die aus sich heraus Energie gewinnen (möchten)**

Dieses Angebot können Sie als betriebliche Ausgabe geltend machen und kann für Mitarbeiter mit 500 Euro gefördert werden. Alltagsoase ist eine Maßnahme, die zur betrieblichen Gesundheitsförderung beiträgt. Nach Paragraf 3 Nr. 34 EstG ist eine Förderung möglich.

Tägliche Feldenkrais-Arbeit durch Susanne Gather-Wyrowski, ausgebildete Lehrerin/Mitglied des FVD Feldenkrais Verbandes Deutschland e.V. schult in Gruppen - und Einzelarbeiten Bewusstheit durch Bewegung und damit Gleichgewicht.

*Dazu sagt Moshé Feldenkrais: „Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne.“*

Des Weiteren beinhaltet die Alltagsoase körperliche Bewegung durch gemeinsame Wanderungen und Spaziergänge in der Natur. Bewegungsmangel wird reduziert und Achtsamkeitsübungen unterstützen den immunstärkenden Effekt.

Während des Urlaubsseminars gibt es eine gesunde und ausgewogene Ernährung, weil auch dies zu dem Wohlbefinden und der Gesundheit beiträgt. Ein primäres Ziel ist die Stressbewältigung und das Stressmanagement. Durch Meditation und Coachingangebote werden jedem Teilnehmenden persönliche Entspannungsstrategien beigebracht. Nicht nur im Urlaubsseminar selbst ist die Entspannung zu spüren, sondern es werden nachhaltige Methoden vermittelt, die zur

Stressbewältigung und Resilienz beitragen. Die Kompetenz von Stressbewältigung ist erlernbar. Dies wirkt sich nicht nur auf den Mitarbeiter selbst aus, sondern auch auf die gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung.

#### **Inhalte der Alltagsoase:**

- Übungen zur Entspannung
- Bewusstheit durch Bewegung – Feldenkrais
- Meditation
- Stressmanagement
- Weiterbildung im Bereich Selbstmanagement und Selbstkontrolle durch Achtsamkeit
- Loslassen von nicht dienlichen Verhaltensmustern
- Angstbewältigung
- Bewegung durch Wanderungen, Spaziergänge, Badeteich
- Gesunde Ernährung
- Übungen zum mentalen Ausgleich
- Sozialer Austausch
- Persönliche Beratung im Umgang mit Stress

#### **Was habe ich als Arbeitgeber davon?**

Ihr Mitarbeiter wird entspannt und energiegeladener aus der Maßnahme hervorgehen. Er/Sie kommt mit erhöhter Motivation zurück. Seine Produktivität und Qualität wird sich steigern. Er ist zufrieden und ruht in sich. Auch weiß er, wie er nachhaltig mit Druck und Stress umgeht und seine Resilienz stärkt.

#### **Was habe ich als Mitarbeiter davon?**

Sie verbessern Ihren Gesundheitszustand. Das Empfinden von Druck und Belastung verringert sich und die eigene Lebensqualität verbessert sich dadurch. Automatisch werden Sie eine höhere Arbeitszufriedenheit haben

und selbstbestimmt durch Ihr Leben gehen. Sie sind gestärkt und motiviert. Arztbesuche werden sich automatisch reduzieren.

### **Wie kann ich die 500-Euro-Förderung bekommen?**

#### **Option „Bonus für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung“**

Es gibt einen Bonus für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Im Rahmen der BGF bieten Krankenkassen Unternehmen und ihren Beschäftigten sogenannte Boni nach Paragraph 65a Abs. 2 an. Diese Boni werden von den Krankenkassen zusätzlich eingeplant. Die Bedingungen, die an die Ausschüttung des Bonus geknüpft sind, verhandelt der Arbeitgeber mit der zuständigen Krankenkasse. In der Regel münden die Verhandlungen in einer zwischen Krankenkasse und Unternehmen geschlossenen Vereinbarung. Es steht den Krankenkassen frei, nach Paragraph 20 SGB V erbrachte Leistungen oder Beratungsleistungen der Krankenkasse, soweit sie dem Arbeitgeber zufließen, auf den Arbeitgeberbonus anzurechnen. Eine Krankenkasse ist dazu nicht verpflichtet. Die Höhe des Bonus ist begrenzt, so dass dieser die Aufwendung des Arbeitgebers für die BGF nicht überschreiten darf. Vereinbarungen der Krankenkassen enthalten zudem oft eine Klausel, die besagt, dass der Arbeitgeber die Mittel aus dem Arbeitgeberbonus wieder in gesundheitsfördernde Maßnahmen investieren muss.

#### **Option „Arbeitnehmerbonus für die Teilnahme an Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung“**

Im Gegensatz zum Arbeitgeberbonus muss die Voraussetzung zum Erhalt eines Bonus für die Teilnahme an einer BGF-Maßnahme für den Arbeitnehmer transparent sein. Das heißt, jede Krankenkasse regelt die Höhe des zu gewährenden Bonus sowie die an die Ausschüttung geknüpften Bedingungen (spätestens bis Ende 2016) in ihrer Satzung. Die für den Bonus infrage kommenden Maßnahmen müssen gemäß § 20

Absatz 2 Satz 2 SGB V von den Krankenkassen zertifiziert sein. Darunter fallen Angebote

- zur Bewegungsförderung der Beschäftigten
- zur gesundheitsgerechten Ernährung der Beschäftigten im Arbeitsalltag
- zur verhaltensbezogenen Suchtprävention im Betrieb oder
- zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.dnbgf.de/betriebliche-gesundheitsfoerderung/>