

Das OTTO Gesundheitsprogramm

Stabil im Leben



Qualität schafft Zusammenhalt



DICHTEN & KLEBEN

Was unsere Dicht- und Klebstoffe mit unserer Gesundheit zu tun haben? Mehr als wir denken...



Stabilität

Der aufrechte Gang ist das wesentliche Merkmal, das uns Menschen auszeichnet. Dafür braucht man die nötige Stabilität. Unsere Füße bilden dafür das Fundament. Mindestens genauso wichtig ist es, dass unsere Bauch- und Rückenmuskeln eine stabile Einheit bilden, um den Körper wie ein Korsett zu unterstützen. Da unsere Muskeln im Alter abbauen, ist es wichtig die nötige Stabilität dauerhaft zu trainieren, um so Schmerzen aktiv entgegenzuwirken.



Flexibilität

Jede stabile Verbindung benötigt auch die nötige Flexibilität um elastisch zu bleiben. Unser Körper ebenso! Um dauerhaft gesund zu bleiben, sind nicht nur ein stabiler Stand und Muskeln wichtig, sondern auch mobile Hüften und vor allem eine bewegliche und aufrechte Brustwirbelsäule, um Rotationsbewegungen zu ermöglichen. Wir Menschen neigen dazu im Laufe der Zeit förmlich „einzugehen“. Daher ist es wichtig, die nötige Beweglichkeit zu trainieren.



Vielfalt

Jeder von uns ist einzigartig. Jeder soll auch nach seinen individuellen Fähigkeiten behandelt und entwickelt werden. Dabei ist es wichtig, sich z. B. auf verändernde Lebensumstände anzupassen. Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens. In dem Programm und den Angeboten soll sich jeder Mitarbeiter wiederfinden und sein gewünschtes Angebot wählen können.

* aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Form behandelt. Es sind jedoch immer sämtliche Geschlechter gemeint!

Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

als Premium-Anbieter sind wir stolz auf unsere Produkte, aber noch wichtiger sind die Menschen, die das alles möglich machen: Unsere Mitarbeiter. Wir haben es uns daher zur Aufgabe gemacht, das wichtigste Gut zu schützen, das wir haben: Unsere Gesundheit.

Wir bei OTTO legen sehr viel Wert darauf, dass es unseren Mitarbeitern gut geht. Wir wollen ein fürsorglicher Arbeitgeber sein, der für stabile, aber zugleich auch flexible Verbindungen in allen Lebensphasen sorgt.

Wir haben daher 2018 mit dem Aufbau eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements begonnen. Dies ist nun die 2. Version unseres Programms. Entscheidend ist dabei, dass der Mensch immer im Mittelpunkt steht. Wir wollen Sie mit unterschiedlichsten Aktivitäten begleiten, um gesund zu bleiben.

Wir freuen uns, Ihnen das Gesundheitsprogramm von OTTO vorzustellen und wünschen Ihnen viel Spaß dabei!



Johann Hafner
Geschäftsführer



Diethard Bruhn
Geschäftsführer

Vorwort



„Zufriedenheit, Fitness und Gesundheit liegen mir persönlich am Herzen. Als attraktiver Arbeitgeber möchten wir unseren Mitarbeitern ein fürsorglicher Arbeitgeber sein und so auch neue Mitarbeiter für uns gewinnen. Wir wollen langfristig stabile Verbindungen in allen Lebenslagen schaffen und in vielen Bereichen ein Umdenken erzeugen. Ich freue mich sehr, dass wir mit dem Gesundheitsprogramm Bestehendes zusammenfassen und weiterentwickeln.“

// Dr. Monika Strecha



Körperliche und geistige Gesundheit erreichen wir durch viele verschiedene Einflüsse, die unser Befinden im Gleichgewicht halten. Ein dauerhaftes Ungleichgewicht kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Hier das richtige Mittelmaß zu finden, liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen. Der Betriebsrat versucht gemeinsam im BGM Team, gesundheitliche Anreize zu geben, damit jeder die Chance hat, körperlich und geistig fit zu bleiben. Es werden bereits viele Maßnahmen umgesetzt, die ständig um neue Angebote erweitert werden. Regelmäßige Bewegung, körperliche und geistige Erholung und eine ausgewogene Ernährung halten uns gesund und machen uns leistungsfähiger.

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp bayerischer Priester und Hydrotherapeut 1821 - 1897

// Stefan Rinke



Die klassische Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin sind zwei Säulen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Als ich im Jahr 2018 zur OTTO wechselte, war ich sehr begeistert (bin es immer noch), dass OTTO über diese beiden Säulen hinaus mit der Etablierung eines Programms zur Förderung der Gesundheit eine dritte Säule geschaffen hat – damit war „Stabil im Leben“ geboren. Die Angebote des Gesundheitsprogramms sind dabei so vielfältig, dass für jeden etwas dabei ist – ich kann es nur jedem ans Herz legen die Angebote anzunehmen und an den ein oder anderen teilzunehmen – es ist Eure Gesundheit die uns als BGM-TEAM wichtig ist.

// Niels Rabe

Die drei Säulen des OTTO Stabil im Leben Gesundheitsprogramms

Stabil im Leben

Gesundheitsmanagement

Systematische und nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsfördernden Strukturen und Prozessen einschließlich der Befähigung aller Mitarbeiter zu einem eigenverantwortlichen gesundheitsbewussten Verhalten.

Gesundheitsförderung	Arbeitssicherheit	Arbeitsmedizin
		
<p>Förderung der Gesundheit:</p> <ul style="list-style-type: none">• Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)• Gesundheitspolitik• Gesundheitsangebote (z. B. Gesundheitskurse, Vorsorgeangebote, etc.)• Gesunde Führung• uvm.	<p>Minimierung von Sicherheitsrisiken und Schutz der physischen & psychischen Gesundheit:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufklärung & Beratung• Arbeitsplatzbegehungen• Risikoanalysen• Befragungen• Gefährdungsbeurteilungen• Schulungen• uvm.	<p>Minimierung von Krankheitsrisiken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufklärung & Beratung• Vorsorgeuntersuchungen• Medizinische Check-Up's• Screenings• Arbeitsplatzbegehungen• uvm.

Gesundheit

ist der Zustand
des vollkommenen körperlichen,
geistigen und seelischen

Wohlbefindens

und nicht nur die Abwesenheit von
Krankheit oder Behinderung.

Übersicht OTTO Gesundheitsprogramm



Ärztliche Leistungen

Werksärztliche Untersuchungen	6
Grippeschutzimpfung	7
Die Arbeitssicherheit schützt unser Leben!	8



Beratung & Vorsorge

Unsere Basis für Stabilität, Schutz und Gesundheit	9
Fachvorträge	10
Physiotherapeutische Beratung und Sicherheitsschuhberatung	11
Betriebliche Gesundheitsmanagement Beratung	12
Betriebliches Eingliederungsmanagement	13
BEM-Aktiv	14
Soziale Sprechstunde	14
Venen-Check up im Venenmobil	15
SDK Krankenversicherung	16
Pflegezusatzversicherung	16
Employee Assistance Program (EAP)	17



Bewegung

Professionelle Körperanalyse in 1 Minute	18
Dynamisches Büro	19
OTTO Digital	20
Rückenfit	21
Faszienkurs	22
OTTO Mobilisierungsstationen	23
OTTO Aktiv	24



Suchtprävention

Nichtraucherseminar	25
Allgemeine Suchtberatung	25



Ernährung

Menüautomat	26
Wasserspender	27



Stressbewältigung

Kein Stress mit dem Stress	28
Resilienzseminar	29

Werksärztliche Untersuchungen

Unser Betriebsarzt ist regelmäßig im Haus. Er ist Berater des Unternehmens und fachärztlicher Berater für die Mitarbeiter in allen Aspekten der betrieblichen medizinischen Versorgung und des medizinischen Arbeitsschutzes. Alle notwendigen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen werden direkt vor Ort in der Krankenhausstraße durchgeführt.

- ✔ Arbeitsmedizinische Vorsorge, i. d. R. alle 3 Jahre oder nach gesetzlich vorgeschriebenen Intervallen
- ✔ Arbeitsmedizinische Regelversorgung
- ✔ Arbeitsmedizinische Angebots- und Vorsorgeuntersuchungen

Zielgruppe:	ALLE Mitarbeiter
Standort:	Krankenhausstraße
Termine:	Termine und Erreichbarkeit werden im Intranet bekannt gegeben
Zeit:	Arbeitszeit
Kosten:	es entstehen keine Kosten für den Mitarbeiter
Anmeldung:	Arbeitssicherheit



Grippeschutzimpfung

Winterzeit ist Grippezeit! – Empfohlene Impfzeit ist der Herbst. Wer sich vor der typischen Grippe sicher schützen will, sollte sich rechtzeitig impfen lassen.

Die Impfung ist besonders für Ältere, chronisch Kranke, Menschen mit häufigem Personenkontakt oder häufiger Reisetätigkeit und Menschen mit regelmäßigem Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln, sowie auch ausdrücklich für Schwangere empfohlen.

Zielgruppe:	ALLE Mitarbeiter
Standort:	Krankenhausstraße
Termine:	im Herbst; Termine werden im Intranet bekannt gegeben
Zeit:	Arbeitszeit
Kosten:	die Kosten werden von OTTO übernommen
Anmeldung:	Arbeitssicherheit





Die Arbeitssicherheit schützt unser Leben!

Die Sicherheit und der Schutz vor Gefahren hat bei OTTO oberste Priorität.

Die Arbeitssicherheit hat die wichtige Aufgabe das Leben und die Gesundheit aller Mitarbeiter zu schützen. Die Grundlage für die Bewertung von Risiken und Belastungen (physisch & psychisch) stellen sog. Gefährdungsbeurteilungen dar. Die Gefährdungsbeurteilung beschreibt den Prozess der systematischen Ermittlung und Bewertung aller relevanten Gefährdungen, denen die Beschäftigten im Zuge ihrer beruflichen Tätigkeit ausgesetzt sind. Hinzu kommt die Ableitung und Umsetzung aller zum Schutz der Sicherheit und der Gesundheit erforderlichen Maßnahmen, die anschließend hinsichtlich ihrer Wirksamkeit überprüft werden müssen.

Das Ziel besteht darin, Gefährdungen bei der Arbeit frühzeitig zu erkennen und diesen präventiv, das heißt noch bevor gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Unfälle auftreten, entgegenzuwirken. Dabei werden auch Kostenzuschüsse zu Brillen und Einlagen von OTTO gewährt bzw. die Kosten für den angepassten Gehörschutz seit 2019 übernommen.



Unsere Basis für Stabilität, Schutz und Gesundheit

Die regelmäßige Gefährdungsbeurteilungen der Arbeitsplätze durch die Arbeitssicherheit!

- ✔ Wo sind Risiken und Gefahren?
- ✔ Wo sind physische & psychische Belastungen?
- ✔ Regelmäßige Befragungen und Begehungen der Arbeitsplätze





Fachvorträge

Wir bieten regelmäßig spannende und informative Fachvorträge zu unterschiedlichen Themen an. Diese werden u.a. in den Betriebsversammlungen oder bei Tagungen vorgestellt. Auch für bestimmte Mitarbeitergruppen werden maßgeschneidert Vorträge gehalten

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Termine:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Zeit:** wird im Intranet bekannt gegeben
- Ort:** digital
- Anmeldung:** Betriebsrat, Personalwesen, Intranet



Physiotherapeutische Beratung und Sicherheitsschuhberatung

In der OTTO Physiotherapie Sprechstunde beraten speziell ausgebildete Sport- und Physiotherapeuten individuell über den Haltungsapparat. Sie zeigen, abgestimmt auf die Situation der Mitarbeiter, Übungen, geben Verhaltenstipps und unterstützen dabei, z. B. Rückenschmerzen zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Außerdem werden Beratungen bezüglich der Sicherheitsschuhe durchgeführt – abgestimmt auf die Anforderungen des Arbeitsplatzes.

Zielgruppe:	ALLE Mitarbeiter, speziell bei Muskel-Skelett Beschwerden oder Beratungsbedarf bzgl. Einlagen und/oder Sicherheitsschuhen
Standort:	Krankenhausstraße
Häufigkeit:	4 x im Jahr
Termine:	werden im Intranet bekannt gegeben
Zeit:	keine Arbeitszeit
Teilnehmer:	maximal 10 Mitarbeiter pro Tag
Kosten:	werden im Intranet bekannt gegeben
Anmeldung:	Personalwesen





Betriebliche Gesundheitsmanagement Beratung

Seit April 2018 haben wir mit Martin Schadhauser einen externen Gesundheitsmanager, der uns dabei unterstützt, ein professionelles Gesundheitsmanagement aufzubauen und zu betreiben. Herr Schadhauser ist Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) und ausgebildeter Certified Disability Management Professional (CDMP) der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

Herr Schadhauser unterstützt uns u. a. bei folgenden Themen:

- ✔ Arbeitgeberattraktivität/Employer Branding
- ✔ Fähigkeitsorientierter Personaleinsatz mit IMBA
- ✔ Betriebliches Eingliederungsmanagement
- ✔ Ergonomie am Arbeitsplatz
- ✔ Gesundheitszirkel

Zielgruppe: ALLE Mitarbeiter; Mitarbeiter im BEM haben Priorität

Standort: Krankenhausstraße und Strohhof

Häufigkeit: 12x im Jahr

Termine: jeden 1. Mittwoch im Monat ganztägig

Zeit: Arbeitszeit

Anmeldung: Personalwesen



Betriebliches Eingliederungsmanagement

Ein Ziel bei OTTO ist: Stabile Verbindungen in allen Lebenslagen zu schaffen. Das bedeutet, dass wir für unsere Mitarbeiter – egal in welcher Lebenssituation – da sind und unterstützend zur Seite stehen. Eine unserer gesetzlichen Aufgaben ist es, bei einer längeren Arbeitsunfähigkeit (mehr als 6 Wochen in den zurückliegenden 12 Monaten) mit einem sog. betrieblichen Eingliederungsmanagement aktiv Unterstützung anzubieten. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen, mit welchen Maßnahmen wir die Situation verbessern und die Arbeitsfähigkeit wieder herstellen und nachhaltig sichern können. Dabei ist uns die Vertraulichkeit und der Schutz der Daten besonders wichtig. Daher wird ohne die ausdrückliche Zustimmung nichts unternommen bzw. kein anderer informiert. Der Mitarbeiter hat immer die Kontrolle über die Situation.

Nicht ohne Einwilligung!

Ein betriebliches Eingliederungsmanagement kann nur durchgeführt werden, wenn der Mitarbeiter aktiv zustimmt und aktiv mitwirkt. Alle Beteiligten unterliegen der strikten gesetzlichen Schweigepflicht.

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter, die länger als 6 Wochen in den letzten 12 Monaten arbeitsunfähig waren
- Standort:** Krankenhausstraße und Strohhof
- Termine:** individuell
- Anmeldung:** BEM Begleiter, die ausgebildeten BEM Begleiter finden Sie im Intranet; Organisation durch Personalwesen





BEM-Aktiv

Als fürsorglicher Arbeitgeber wollen wir mehr tun als gesetzlich vorgeschrieben ist. OTTO Mitarbeiter müssen daher nicht 6 Wochen arbeitsunfähig sein, um ein professionelles Eingliederungsmanagement zu erhalten, sondern können es auch jederzeit freiwillig anfordern.

Sie fühlen sich von Arbeitsunfähigkeit bedroht? Sie haben gesundheitliche Probleme und Angst deswegen Ihren Job zu verlieren? Sie haben aktuell private Probleme, die sich negativ auf Ihre Arbeit auswirken? Sie leiden unter einer Suchtproblematik? Was immer die Mitarbeiter auch beschäftigt, mit einem betrieblichen Eingliederungsmanagement können wir unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Beispiele für BEM Maßnahmen:

- ✔ Weitere geeignete Fachärzte für eine Behandlung empfehlen.
- ✔ Professionelle physiotherapeutische Beratung direkt im Haus anbieten.
- ✔ Unterstützen, dass Sie Hilfsmittel erhalten, die Ihnen den Büroalltag erleichtern wie z. B. eine spezielle Tastatur, spezielle Büromöbel, etc.
- ✔ Die Rückkehr an den Arbeitsplatz durch eine stufenweise Wiedereingliederung auf Wunsch auch mit einem externen Spezialisten begleiten.
- ✔ Bei der Beantragung von externen Hilfsangeboten und Rehamaßnahmen unterstützen.

Zielgruppe: ALLE Mitarbeiter mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen

Standort: Krankenhausstraße und Strohhof

Zeit: Arbeitszeit

Anmeldung: BEM Begleiter, die ausgebildeten BEM Begleiter finden sie im Intranet;
Organisation durch Personalwesen

Soziale Sprechstunde

Mitarbeiter des Integrationsfachdienstes kommen ins Haus und bieten Unterstützung in unterschiedlichen Fällen bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen an. So kann hier auch beraten werden, wann es Sinn macht, einen Behindertenausweis zu beantragen oder Ähnliches.

Zielgruppe: ALLE Mitarbeiter mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen

Termine: individuell

Zeit: Arbeitszeit

Anmeldung: Betriebsrat

Venen-Check im Venenmobil

Alle 3 Jahre besucht uns das sog. Venenmobil. Hier können sich die OTTO Mitarbeiter während der Arbeitszeit untersuchen lassen. Dabei wird im Knöchelbereich der Blutdurchfluss mittels Infrarotlichttechnik gemessen. Der 10-minütige Venen-Check ist völlig schmerzfrei und risikolos. Mögliche Venenerkrankungen können dabei frühzeitig erkannt werden. Folgen unbehandelter Krampfadern wie Thrombosen, Venenentzündungen oder offene Beine können damit vermieden werden. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlichen Venenpass. Das Angebot wird abgerundet mit Informationen rund um das Thema gesunde Füße – stabil im Leben.

Zielgruppe:	ALLE Mitarbeiter
Standort:	Krankenhausstraße und Strohhof
Häufigkeit:	alle 3 Jahre, nächster Termin voraussichtlich 2023
Termine:	werden im Intranet bekannt gegeben
Zeit:	Arbeitszeit
Kosten:	es entstehen keine Kosten für Mitarbeiter
Anmeldung:	Personalwesen





SDK Krankenversicherung

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

OTTO bietet zusätzlich zur gesetzlichen Krankenversicherung die Möglichkeit über einen Rahmenvertrag eine Krankenzusatzversicherung abzuschließen. Jeder Mitarbeiter kann sich ab Eintritt zusätzlich zu verschiedenen Themen versichern.

Bei 5-jähriger Betriebszugehörigkeit übernimmt OTTO für die Mitarbeiter folgenden Tarif: Übernahme von 40% der Heilpraktiker-Kosten und 40% der Zahnersatz-Kosten.

Ab 20 Jahren Betriebszugehörigkeit übernimmt OTTO sogar den Tarif der 2-Bett-Zimmer-Chefarztbehandlung für die Mitarbeiter! – Ganz ohne Gesundheitsprüfung!

Kontakt: SDK Vertretung, Thomas Dengel

Tel: 08685 7791903

Mobil: 0151 010647905

E-Mail: Thomas.Dengel@sdk.de

Pflegezusatzversicherung

Nach Ablauf der Probezeit ist ein Zuschuss durch OTTO für eine Pflegezusatzversicherung möglich. Gerne kann das auch durch die SDK (Kontaktdaten siehe oben) erfolgen.

Informationen hierzu erhalten Sie in der Personalabteilung.



Employee Assistance Program (EAP)

Unser betriebsärztlicher Dienst bietet für ALLE Mitarbeiter eine telefonische psychosoziale Beratung an.

Was auch passiert...

Druck und Stress in der Arbeitswelt lassen sich oft nicht vermeiden. Meinungsverschiedenheiten mit Kollegen und/oder Vorgesetzten können die Arbeit beeinträchtigen. Auch gesundheitliche Probleme beeinträchtigen unter Umständen das eigene Leistungsvermögen. Plötzliche Schicksalsschläge oder private Herausforderungen können Menschen aus der Bahn werfen.

...oft kann ein vertrauensvolles Gespräch helfen.

Nutzen Sie die unabhängige Beratung in der Sprechzeit, um neue Handlungsimpulse, Möglichkeiten und Sichtweisen zu finden. Die umfangreichen Kompetenzen unserer Mitarbeiter- und Führungskräfteberater stehen Ihnen rund um die Uhr für eine telefonische psychosoziale Beratung zur Verfügung – vertraulich, kompetent, anonym.

Das können Sie erwarten:

- ✓ Beratung zu Arbeits- und Lebensfragen
- ✓ Unterstützung durch Experten bei der Suche nach guten Lösungen
- ✓ Entdecken von Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven für die Zukunft

Mögliche Themen der Beratung:

- ✓ Belastung am Arbeitsplatz und im Privatleben
- ✓ Stress und Überlastungssituationen
- ✓ Sucht
- ✓ Auswirkungen von Krankheit
- ✓ Umgang mit Veränderung und Krisen

Zielgruppe:	ALLE Mitarbeiter mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen
Tel.:	0800 001 0388
Erreichbarkeit:	24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche
Kosten:	es entstehen keine Kosten für Mitarbeiter
Beratung:	100 % anonym unter Einhaltung von Schweigepflicht und Datenschutz



Professionelle Körperanalyse in 1 Minute

Weil die inneren Werte zählen!

Eine professionelle Messung von 43 Gesundheitsindikatoren in weniger als einer Minute!

Finden Sie heraus, wie Sie die Körperzusammensetzungsanalyse nutzen können, um ihr Immunsystem zu bewerten und zielgerichtete, individuelle Maßnahmen zu ergreifen.

Das Gewicht allein sagt nicht viel aus. Eine professionelle Körperanalyse lässt hingegen viele wertvolle Rückschlüsse auf den Gesundheits- und Fitnesszustand zu und ermöglicht das Ableiten geeigneter Maßnahmen in Verbindung mit einer fundierten Gesundheitsberatung und Überwachung der Zielverfolgung.

Nach jedem InBody-Test wird ein ganzseitiger Befundbogen mit Muskel-, Fett- und Wasserwerten des Benutzers ausgedruckt. Optional können die OTTO Mitarbeiter die Ergebnisse auch gleich direkt in ihren MyWellness Account integrieren. So macht das Gesundheitstraining gleich noch mehr Spaß! Für ein starkes Immunsystem.

Weitere Informationen zur InBody Messung finden sie hier: www.inbody.de

Oder lesen Sie hier, wie sich die Körperzusammensetzung auf unser Immunsystem auswirkt:

InBody Applikationspapier Immunsystem

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Standort:** Krankenhausstraße und Strohnhof
- Häufigkeit:** 4 x im Jahr oder nach Bedarf
- Termine:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Anmeldung:** Personalwesen



Dynamisches Büro

Wir möchten den OTTO Mitarbeitern bewusst machen, wie sie sich auch im Büroalltag bewegen können. Dabei steht die Abwechslung von Sitzen, Gehen und Stehen im Fokus. Wichtig ist, dass die vorhandenen Möglichkeiten bewusst genutzt werden!

Zum dynamischen Arbeitsplatz gehört nicht zwangsläufig ein höhenverstellbarer Schreibtisch – oftmals genügt der bewusste Gang zum Drucker oder die Ablage im Stehen zu bearbeiten. OTTO ist es wichtig, dass die Stühle richtig eingestellt sind, die Bildschirme die passende Höhe haben und bei Mitarbeitern die häufig telefonieren ein Head-Set verwendet wird. So können wir auch das Sitzen erleichtern!

Zielgruppe: ALLE Mitarbeiter mit vorwiegend sitzender Tätigkeit

Standort: Krankenhausstraße und Strohnhof

Zeit: Arbeitszeit

Anmeldung: Personalwesen und Arbeitssicherheit



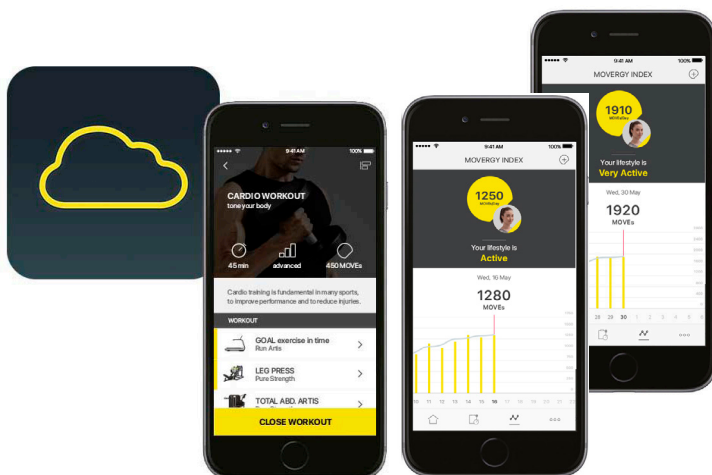
OTTO Digital

Willkommen in der Zukunft des Trainings!

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und suchen ein Programm, dass sich gut in den Alltag integrieren lässt? Wir haben dafür mit dem renommierten Traunmed Sport- & Rehazentrum drei Standard Programme entwickelt, die einfach online in den Alltag integriert werden können. Nach dem Ausfüllen eines kurzen online Gesundheitsfragebogens erhält der Mitarbeiter einen Link mit der Verknüpfung zur Technogym MyWellness App. Die MyWellness App kann kostenlos im App Store heruntergeladen werden.

Jeder Mitarbeiter hat auch die Möglichkeit, sich einen persönlichen Trainingsplan erstellen zu lassen. Die Kosten für einen persönlichen Trainingsplan sind vom Mitarbeiter selbst zu tragen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse der Körperanalyse, die bei OTTO stattfindet, direkt in die MyWellness App zu übertragen. Erleben Sie modernes Training auf höchsten Niveau!

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter mit Smartphone
- Ort:** Digital über Traunmed MyWellness App
- Häufigkeit:** ganzjährig
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Anmeldung:** über Link im Intranet



Rückenfit

Rückenfit ist speziell für das Erlernen alltagsüblicher Verhaltens- und Bewegungsmuster entwickelt. Mitarbeiter, die spezielle Bewegungsübungen zur Gesunderhaltung ihres Rückens erlernen möchten, können arbeitszeitnah trainieren.

Zielgruppe:	ALLE Mitarbeiter
Ort:	digital über Traunmed MyWellness App
Häufigkeit:	1 Kurs im Herbst und 1 Kurs im Frühjahr mit jeweils 10 Einheiten
Termine:	werden im Intranet bekannt gegeben
Zeit:	keine Arbeitszeit
Teilnehmer:	maximal 12 Mitarbeiter je Termin
Kosten:	es entstehen keine Kosten für Mitarbeiter
Anmeldung:	Personalwesen



Faszienkurs

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie umhüllen jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur. Wenn die Faszien verklebt sind, kann es auf die Koordination und Leistungsfähigkeit Einfluss haben. Das Fasziennetz zu trainieren führt zu mehr Leistung, weniger Verletzungen und mehr Bewegungsfreude und Körperwahrnehmung.

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter, speziell bei Muskel-Skelett Beschwerden und damit einhergehender drohender Arbeitsunfähigkeit
- Ort:** Digital über Traunmed MyWellness App
- Häufigkeit:** 1 x im Jahr mit 10 Einheiten
- Termine:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Kosten:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Teilnehmer:** maximal 12 Mitarbeiter je Termin
- Anmeldung:** Personalwesen



OTTO Mobilisierungsstationen

Abgestimmt auf die entsprechenden Arbeitsbereiche werden in Zusammenarbeit mit der Arbeitssicherheit und dem BGM Berater sog. Mobilisierungsstationen eingerichtet. Sie dienen der kurzfristigen Entspannung und Entlastung der beanspruchten Körperteile. So können z. B. mit einer kleinen Faszienrolle Handgelenke kurz „massiert“ oder Schultern gelockert werden.

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter; vorrangig für Mitarbeiter, die auf Grund der Arbeitsbedingungen besondere Belastungen haben
- Standort:** Krankenhausstraße und Strohhof
- Häufigkeit:** ganzjährig
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Anmeldung:** Personalwesen mit BGM Berater



OTTO Aktiv

Sport und gemeinsame Bewegung fördert nicht nur die Gesundheit, sondern verbindet auch die Menschen miteinander. Als OTTO Team mit mindestens 5 Teilnehmern übernimmt OTTO die Startgebühren: Egal ob regionaler Stadtlauf, Menschenkicker, Spinningmarathon, B2Soccer oder ähnliche Veranstaltungen. Wir unterstützen bei der Teilnahme und OTTO übernimmt z. B. die Startgebühr oder stattet die Teams mit speziellen Trikots oder T-Shirts aus. Also, wann holen wir den nächsten Pokal?

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Häufigkeit:** je nach Lust und Laune
- Termine:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Teilnehmer:** mindestens 5 Personen als OTTO-Team
- Kosten:** Kostenübernahme ab 5 Teilnehmern
- Anmeldung:** Personalwesen



Nichtraucherseminar

Endlich Nichtraucher? Viele Raucher wollen das Rauchen aufgeben, doch wissen nicht, wie sie es ohne Entzugserscheinungen schaffen können, dauerhaft ein Nichtraucher zu werden. Oftmals hat man Angst vor dem Zunehmen und so mancher Raucher, der ohne Hilfe versucht rauchfrei zu werden, beendet den Rauchstopp in Gereiztheit und mit frustrierender Gewichtszunahme. Dabei kann einem das Nichtrauchen sehr leicht fallen, wenn man die psychische Abhängigkeit von Zigaretten mit einer erfolgreichen Raucherentwöhnung auflöst.



- Zielgruppe:** ALLE Raucher
- Häufigkeit:** 1x im Jahr
- Termine:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Teilnehmer:** maximal 12 Mitarbeiter je Termin
- Kosten:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Anmeldung:** Personalwesen

Allgemeine Suchtberatung

Allgemeine Suchthotline (24h)

Tel.: 089 282822
Internet: www.suchthotline.info

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Häufigkeit:** ganzjährig
- Termine:** bei Bedarf
- Zeitbedarf:** keine Arbeitszeit

Menüautomat

Wir möchten unseren Mitarbeitern die Möglichkeit einer warmen Mahlzeit bieten. So wurde in der Krankenhausstraße in der Nähe der Produktion ein Menüautomat aufgestellt. Im Sinne eines Kiosk können sich die Mitarbeiter den ganzen Tag mit Essen selbst versorgen. Hier können sich unsere Mitarbeiter aus verschiedenen Gerichten ein Menü auswählen, dass dann in der Mikrowelle erwärmt werden kann. Die Gerichte werden regelmäßig ausgetauscht und der Saison angepasst! Guten Appetit!

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Zeit:** Pausenzeit; keine Arbeitszeit
- Standort:** wird im Intranet bekannt gegeben



Wasserspender

Wasser spielt eine zentrale Rolle im Organismus. Bereits ab 2 % Flüssigkeitsverlust bezogen auf das Körpergewicht verringert sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Dies macht sich vor allem beim Sport und bei der Arbeit bemerkbar. Also – Wasser marsch: OTTO stellt den Mitarbeitern an verschiedenen Wasserstationen stilles und sprudelndes Wasser kostenlos zur Verfügung.

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Standorte:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Kosten:** es entstehen keine Kosten für Mitarbeiter



Kein Stress mit dem Stress

Herzraten Variabilitäts (HRV) Messung

Die Herzratenvariabilitätsmessung ist die derzeit modernste Form der Messung, wie flexibel unser Organismus auf Veränderungen reagieren kann. Die HRV ist ein Spiegelbild der Vorgänge im Körperinneren und reagiert auf innere und äußere Belastungen. Mit diesem Test wird in ca. 10 Min. die HRV bestimmt und man erhält eine persönliche Auswertung und konkrete Tipps von den Experten. OTTO setzt die Herzratenvariabilitätsmessung unterstützend bei der psychischen Gefährdungsbeurteilung ein, um die Mitarbeiter im Umgang mit Stressbewältigung umfassend und professionell zu beraten.

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Standort:** Krankenhausstraße und Stroh Hof
- Häufigkeit:** 12x im Jahr
- Termine:** jeden 1. Mittwoch im Monat
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Anmeldung:** Personalwesen



Resilienzseminar

Die natürliche Widerstandskraft, die sog. Resilienz, lässt sich trainieren. Wer seine Resilienz stärkt, kann mit Belastungen und unerwarteten Veränderungen besser umgehen. Dabei werden Hintergründe erläutert und Entspannungstechniken erlernt.

Wie kann ich also meine eigene Widerstandskraft stärken? Wie entsteht eigentlich Stress und wie kann man lernen mit Stress besser umzugehen? Alle diese Fragen und noch vieles mehr werden in diesem spannenden Workshop erarbeitet.

- Zielgruppe:** ALLE Mitarbeiter
- Häufigkeit:** 1x im Jahr
- Termine:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Zeit:** keine Arbeitszeit
- Teilnehmer:** maximal 12 Mitarbeiter je Termin
- Kosten:** werden im Intranet bekannt gegeben
- Anmeldung:** Personalwesen



Hermann Otto GmbH

Krankenhausstr. 14
83413 Fridolfing, Deutschland
Tel.: +49 8684 908-0
info@otto-chemie.de
www.otto-chemie.de



DICHTEN & KLEBEN