

**WHAT'S NEW?**



**BGM in der  
Transformation!**



# Symposium zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Mainz, 25.05.2023

AG 4: Wissensnuggets und Learning  
Communities – Methodentraining für  
die interne Kommunikation zu BGM

# Agenda

- Energizer
- Kennenlernen
- Projektvorstellung
- Impuls Learning Communities & Wissensnuggets
- Pause
- Austausch/Praxisbezug
- Interaktive Aufgabe (noch geheim 😊)
- Abschluss

WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Energizer: „Gehirn-Jogging“

WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Kennenlernen: „Streichholz-Methode“

WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Projektvorstellung: BGM in der LZG



# BGM in der LZG

- BGM-Netzwerk gegründet 2017
- regelmäßig Netzwerksitzungen zum Erfahrungsaustausch mit Vorträgen
- mehrere Fachtage
- Arbeitsgruppen: Handwerk, Kommune, Gesundheitswesen
- Wanderausstellung „Gesund durch den Arbeitstag“

# BGM in der LZG

## Gesunde Arbeitswelt

### Steckbrief zum Arbeitsfeld

Gesunde Mitarbeitende gehören zu den wichtigsten Ressourcen von Unternehmen. Ein funktionierendes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kann heute also schnell zum Erfolgsfaktor werden. Mit diesem Steckbrief erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Angebote zum Thema BGM der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG).

#### BGM-Netzwerk Rheinland-Pfalz

Das BGM-Netzwerk Rheinland-Pfalz ist ein landesweiter Zusammenschluss aus bestehenden regionalen und kommunalen Netzwerken rund um die Themen Arbeit und Gesundheit. Das Ziel des BGM-Netzwerks Rheinland-Pfalz ist der verstärkte landesweite Erfahrungsaustausch und Wissenstransfer zwischen den regionalen und kommunalen Netzwerken zum Thema BGM. Eine Liste der Mitglieder finden Sie auf unserer [Homepage](#).

**Treffen:** etwa einmal im Quartal  
**Veranstaltungen:** Veranstaltungen zur praxisorientierten Umsetzung von BGM in den Regionen  
**Themen:** z.B. Arbeitsschutz, BEM, BGF, Work-Life-Balance, Suchtprävention  
**Mitarbeit:** Neue Netzwerkpartner sind willkommen, treten Sie gerne mit uns in Kontakt!

#### Telefonfortbildungen

**Wann:** Acht Termine im Jahr, jeweils mittwochs, 11:00–12:00 Uhr  
**Telefonnummern:** 0221 98203406 und Zugangscode 245877#

**Was:** Die Telefonfortbildungen der LZG bieten auf unkomplizierte Weise Information und Unterstützung bei der praktischen Umsetzung des BGM gerade für Klein- und Kleinstunternehmen. Nach einem fachlichen Input durch eine Expertin oder einen Experten können eigene Erfahrungen der Teilnehmenden eingebracht und Fragen beantwortet werden.

Themen-Schwerpunkt im ersten Halbjahr 2023 ist die psychische Gesundheit im Setting Arbeitswelt. Die konkreten Themen finden Sie auf unserer [Homepage](#).

#### BGM in der Transformation

Das Projekt „BGM in der Transformation“ will Unternehmen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement gewinnen und ihre Kompetenzen in Fragen des gesunden Arbeitens in der Transformation erweitern. Besondere Schwerpunktthemen sind die Digitalisierung der Arbeitswelt, das Arbeiten im Homeoffice und gesundes Arbeiten im Klimawandel. Hierzu werden die aktuellen Bedarfe der Unternehmen aufgegriffen und in drei Projektmodulen bearbeitet:

- 1. Regionale Ideenwerkstätten zum Thema „Gesundes Arbeiten in der Transformation“:** halbtägige Veranstaltungen mit regionalen Partnerinnen und Partnern zur Vorstellung und Erarbeitung innovativer Ideen, Good-Practice Projekten, Vernetzung vor Ort und Wissenstransfer.
- 2. Online-Schulungsreihe zum Aufbau einer Learning Community im Betrieb zum Thema BGM:** Ziel ist das Kennenlernen von digitalen Bildungsmethoden. Die Teilnehmenden sollen als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im eigenen Betrieb maßgeschneiderte Lerneinheiten zum Thema BGM anbieten können.
- 3. Abschlussveranstaltung:** Zusammenfassung und Vorstellung der Projektergebnisse, Diskussion zur nachhaltigen Nutzung bzw. Weiterentwicklung der Ergebnisse.

Sie wollen sich an unserem Projekt beteiligen? Wir suchen Netzwerke, Unternehmen und Verwaltungen, die mit uns eine Ideenwerkstatt ausrichten, sich an der Abschlussveranstaltung beteiligen oder Interesse an der Online-Schulungsreihe haben. Unser Projekt lebt vom Austausch – melden Sie sich also gerne!

Das Projekt BGM in der Transformation wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz.

#### Wanderausstellung

Die Wanderausstellung „Gesund durch den Arbeitstag“ sensibilisiert mit einem spielerischen Ansatz für das BGM. Eine übergroße Plakativwand bietet Unternehmen und Beschäftigten Anregungen für einen gesund gestalteten Arbeitstag. Alle interessierten Partnerinnen und Partner des BGM-Netzwerks, Kommunen und Unternehmen können die Ausstellung kostenlos über mehrere Wochen ausleihen. Weitere Informationen zur Wanderausstellung finden Sie auf unserer [Homepage](#).

#### Kontakt

##### BGM in der Transformation

Anne Häffner  
 ahaeffner@lzg-rlp.de  
 06131 2069-64

Daniel Rölecke  
 droelecke@lzg-rlp.de  
 06131 2069-87

##### Wanderausstellung

Johannes Trapp  
 jtrapp@lzg-rlp.de  
 06131 2069-19

##### BGM-Netzwerk

Vivian Feller  
 vfeller@lzg-rlp.de  
 06131 2069-29



# Ideenwerkstätten

## Rahmenbedingungen

- 4 Präsenzveranstaltungen, halbtägig
- Umsetzung gemeinsam mit Netzwerkpartner in Region/Standort
- Zielgruppe: Beschäftigte aus Betrieb oder Multiplikatoren
- Schwerpunktthemen: Digitalisierung, Homeoffice, Klimawandel

## Ziele der Veranstaltung

- Austausch und Vernetzung zu neuen Themen der Arbeitswelt
- Good-Practice Beispiele und Anknüpfungspunkte für Ihre Unternehmen
- Entwicklung neuer Ideen und Ergebnisse für Abschlussveranstaltung



# Ideenwerkstätten

## 30. Juni 2023, IHK Pfalz, Ludwigshafen

- Klimawandel – Ein Risikofaktor für die Mitarbeitenden?! – Aktuelle Herausforderungen und Praxiseinblicke

## 05. Juli 2023, VHS Mainz

- Gesunde Gestaltung von flexiblen Arbeitszeiten und –orten

## 12. Juli 2023, Regionale Entwicklungsgesellschaft, Betzdorf

- Wie gestalte ich ein gutes und gesundes Homeoffice?

WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Online-Fachtag

Save the date:

**17. Juli 2023, 9.00 bis 12.30 Uhr**

- What's new im BGM?
- Themen, die die Unternehmen in den Regionen aktuell beschäftigen.
- Themen, an denen wir in Zukunft weiter arbeiten sollten.
- Diskussion und Beteiligung – seien Sie dabei!

# Online Schulungsreihe

- Learning Communities als selbstgesteuertes Format, um BGM intern und partizipativ einzusetzen
- Dieser Workshop gilt als Ausschnitt der Online Schulungsreihe BGM Methodentraining im Projekt „BGM in der Transformation“

# Online Schulungsreihe

- **Thema:** Online-Schulungsreihe zum Aufbau einer Learning Community im Betrieb zum Thema BGM
- **Ziel:** Methodenerwerb für betriebliches Gesundheitsmanagement
- **Termine:** 2x4 digitale Module (8 halbtägige Videokonferenzen)
- **Kosten:** 50€ pP.

# Inhalte

1. Was ist eine Learning Community in Bezug auf BGM? Was sind Microlearning und Wissensnuggets?
2. Brainstorming, Visualisierung, Foto- und Videoerstellung sowie –bearbeitung
3. Moderations- und Sprachtraining, Videokonferenzen gestalten
4. Erstellen von Blogs, Wikis und Podcasts

WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Anmeldung

<https://www.lzg-rlp.de/de/online-schulungsreihe-methodentraining.html>



WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Impuls:

## Was ist eine Learning Community? Was sind Wissensnuggets?

# Was ist eine Learning Community?

- „Zusammen voneinander lernen“
- Unter einer Learning Community (LC) wird eine Gruppe von Personen verstanden, die ein gemeinsames Lerninteresse oder ein gemeinsamer Lernauftrag verbindet.
- „peer to peer learning“



# Was ist eine Learning Community?

WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

## Ziele:

- Gemeinsames & geteiltes Lernen
- Verbundenheit & Zugehörigkeit
- Unterstützung
- Gegenseitige Motivation
- Prinzip des Gebens & Nehmens
- (Weiter-)Entwicklung von Handlungskompetenzen
- Transfer von Wissen in die eigene Praxis

# Was ist eine Learning Community?



## Herausforderungen:

- Aufrechterhaltung über längeren Zeitraum
- Organisationale Einflussfaktoren wie stark hierarchische Strukturen oder Konkurrenzdenken

## Beispiele:

- Interessensbasierte Learning Community
- Aktionsbasierte Learning Community
- Örtlich basierte Learning Community
- Professionsbasierte Learning Community

# Was ist eine Learning Community?



## Methodische Basics

- Ziel
- Gruppengröße
- Zusammensetzung
- Moderation
- Struktur
- Zeit

WHAT'S NEW?

# Was ist eine Learning Community?

BGM in der  
Transformation!

Kurzer **Austausch** mit der Nachbarschaft – in welchen Learning Communities waren Sie bereits und wie haben Sie davon profitiert?

- Bsp. Walk + Talk

# Was sind Wissensnuggets?

- Kleine Wissensseinheiten, die Teil einer größeren Lerneinheit sind
- Keine lange Aufmerksamkeit /Zeit notwendig
- Keine physikalische Anwesenheit in einem Schulungsraum notwendig; digitales Lernen für unterwegs

## Was sind Wissensnuggets?

- Beispiele: Podcasts, kurze Artikel/Impulse, Bilder, Videos etc.
- Vorteil: keine Tiefe des Themas → auch Mitarbeitende aus anderen Fachbereichen können sich leicht einarbeiten und lernen dadurch auch selbst schon

# Wissensnuggets im BGM

## Konkrete Beispiele

- Rückengesund; Fotoreihe zu Übungen am Arbeitsplatz
- Audioguides mit Kurz-Meditationen
- Kurzvideos über schnelle, gesunde Mittagsgerichte (Beispiel Instagram)
- Interner Blog über Mental Health mit täglichen Übungen oder Inspirationen

# Wissensnuggets im BGM

Welche Beispiele fallen Ihnen noch ein?

- Newsletter BGM
- Posts auf Social Media
- Briefumschläge mit Übungen + Tipps
- Postkarte
- Pausen-Reminder mit Gesundheits-Tipps (Bewegung, Spaziergang mit Kolleg:innen etc.)
- Aktive Pause (AOK), Unterweisung „Kurz + Knackig“
- Kurzvideos
- Wertschätzung: Abrisszettel (Lob an Kolleg:in, Schön dass es dich gibt etc.) als Druckvorlage
- Hand aufmalen und mit positiven Botschaften von Kolleg:innen füllen lassen – Teambuilding



WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Austausch und Praxisbezug: Methodennutzung + BGM Themen

## Austausch

Welche Methoden kann ich mir in meinem Unternehmen vorstellen umzusetzen? Zu welchen Themen würde ich BGM technisch gerne mehr machen?

- Siehe Austausch vorne zu Wissensnuggets

WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

# Interaktive Aufgabe: Fotoaufgabe

## Fotoaufgabe

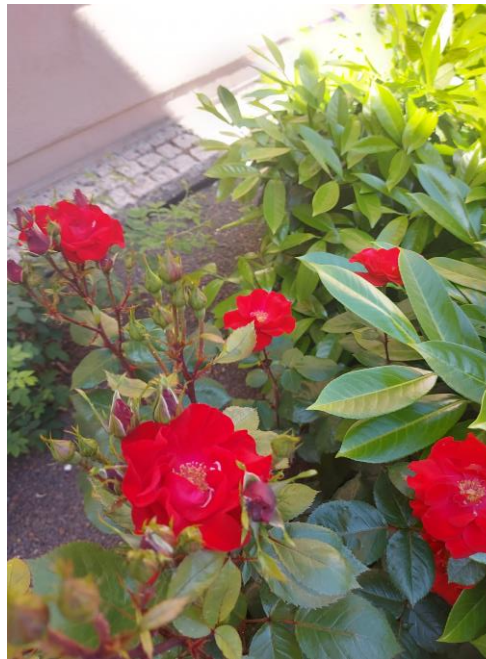
- In 15 Minuten 1-3 Fotos schießen zu einem der eben genannten Themen als Wissensnugget
- Danach in 3er Gruppen gegenseitig vorstellen und Themen anhand der Fotos erraten (10 Minuten)
- Fotos bitte für die Präsentation + Dokumentation an [bgm@lzg-rlp.de](mailto:bgm@lzg-rlp.de) schicken

# Fotoideen

- Sonne (Natur, Wald)
- Fahrradständer (Rad-Management im Unternehmen)
- Kommunikation (Gruppe von Personen im Gespräch)
- Zitat Hopkins („Keiner von uns kommt lebend hier raus. Also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen, spaziert in der Sonne, springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge. Seid albern, seid freundlich, seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“)
- Rose (Genuss und Entspannung)
- Wasserglas
- Toilette (auf eigene Bedürfnisse achten)
- Zitat Kaffee („Kaffee erreicht Stellen, da kommt Motivation gar nicht hin“)

# Fotoideen

- Tee-Bar
- Kollegin (Wertschätzung für gemeinsame Arbeit)
- Kleine Domspitze (Achtsamkeit und Wahrnehmung von Kleinigkeiten)



WHAT'S NEW?

BGM in der  
Transformation!

## Takeaway:

Welche Wissensnuggets nehmen Sie  
persönlich aus dem Workshop mit?

**WHAT'S NEW?**



**BGM in der  
Transformation!**



**Vielen Dank!**



**WHAT'S NEW?**



**BGM in der  
Transformation!**



## Kontakte

**Anne Häffner**  
**ahaeffner@lzg-rlp.de**  
**06131 2069-64**

**Daniel Rölecke**  
**droelecke@lzg-rlp.de**  
**06131 2069-87**