



## Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Kreisverwaltung Göttingen

Gesund in den Berufsstart – Gesundheitscoaching für  
alle Nachwuchskräfte

**Die Gesundheitskompetenz der Beschäftigten erhöhen – das ist eines der Ziele des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) der Kreisverwaltung Göttingen. Bereits in der Ausbildung unterstützt der Landkreis Göttingen die Nachwuchskräfte dabei, gesund in den Beruf einzusteigen. Die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung stehen im Fokus mehrerer Coachings für alle Nachwuchskräfte.**

In Zusammenarbeit mit der AOK – die Gesundheitskasse hat der Landkreis Göttingen, im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ein attraktives Angebot speziell für die Nachwuchskräfte entwickelt. Das Programm „Gesund in den Berufsstart“ ist bereits seit 2017 ein fester Bestandteil der Ausbildungen für alle Berufsgruppen. Es ist speziell auf die einzelnen Phasen der Ausbildung abgestimmt. In jedem Ausbildungsjahr gibt es jeweils zwei Workshops zu einem der drei folgenden Themen.

### 1. Ausbildungsjahr: Leistungsfähigkeit durch Ernährung

Spätestens wenn man alleine wohnt, muss man sich um seine Ernährung kümmern. Ziel des ersten Workshops ist es, Nachwuchskräfte für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Auf der Basis von praktischen Informationen, Ernährungstipps sowie moderierter Gespräche erhalten die Nachwuchskräfte Gelegenheit, individuelle Schwachpunkte ihrer persönlichen Ernährung zu erkennen und Handlungsstrategien für eine nachhaltige Ernährungsumstellung bei der Arbeit und in der Freizeit zu entwickeln.



© Tijana/fotolia

### 2. Ausbildungsjahr: Bedeutung der Bewegung



© Elnur/fotolia

Mit der Arbeitsroutine wird der Mensch meist auch bequemer. Um bewusst zu machen, wie gefährlich Bewegungsmangel ist, und um den Arbeitsalltag selbst aktiv zu gestalten, steht im zweiten Ausbildungsjahr das Thema Bewegung im Fokus. Ziel des Workshops ist es, die Nachwuchskräfte zu motivieren, sich aktiv mit den Anforderungen des Arbeitsalltages auseinanderzusetzen und die Kompetenz und Eigenverantwortung der Nachwuchskräfte in Bezug auf die Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes und des persönlichen Gesundheitsverhaltens zu stärken.

### 3. Ausbildungsjahr: Entspannt zur Abschlussprüfung

Passend zu den Abschlussprüfungen wird im letzten Ausbildungsjahr das Thema Entspannung behandelt. Im Workshop stehen die mentalen, instrumentellen und regenerativen Stellschrauben für ein erfolgreiches Stressmanagement der Nachwuchskräfte im Fokus.

Die Nachwuchskräfte können so einen gesünderen Weg zur Bewältigung des spezifischen Prüfungsstresses, aber auch des allgemeinen beruflichen und auch privaten Alltags finden.



© deargreez/fotolia