

Gesunde Mitarbeiter leisten mehr

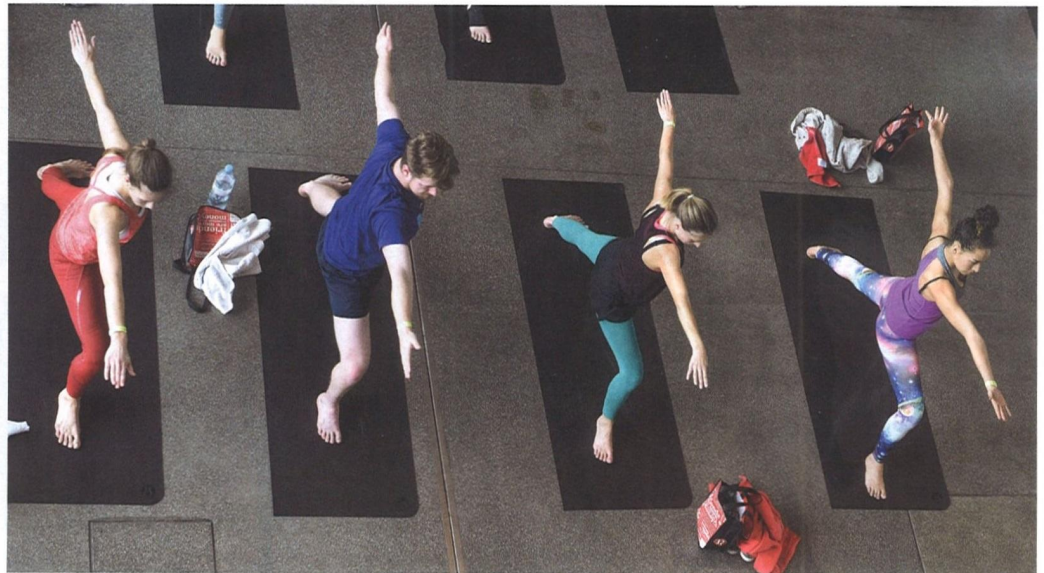
Die VHS Schaumburg baut ihre Angebote zur Gesundheitsvorsorge stetig aus

Das Thema Gesundheit hat auch am Arbeitsplatz in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen. Arbeitgeber und Beschäftigte sind mittlerweile für die Verantwortung ihrer eigenen Gesundheit sensibilisiert.

Das Engagement für die Gesundheit lohnt sich für die Beschäftigten eines Unternehmens ebenso wie für das Unternehmen selbst. Gesunde, motivierte und gut ausgebildete Beschäftigte steigern die Arbeitsproduktivität, verringern krankheitsbedingte Fehlzeiten und verursachen geringere Betriebskosten.

Zur Verbesserung des Arbeitsumfelds und der Gesundheit zählt ebenfalls die Verbesserung der Konzentration und somit die Verringerung vermeidbarer Fehler. Hierfür sind häufig Stress, Mobbing und Kommunikationsschwierigkeiten die Ursache. Für Beschäftigte kleinerer und mittlerer Unternehmen werden meist keine entsprechenden betriebsinternen Fortbildungen angeboten. Hinsichtlich Qualität und Zweckbindung gibt es bei Volkshochschulen zahlreiche Angebote im klassischen Kursbereich.

Die Volkshochschule Schaumburg bietet regelmäßig eine Vielzahl an Entspannungskursen: zum Beispiel Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Autogenes Training, Meditation, Bewegungstraining, Gymnastik, Konzentrations- und Kom-



Bei der VHS gibt es zahlreiche Entspannungs- und Gesundheitskurse, die auch gestressten Mitarbeitern zugute kommen.

munikationstraining, gesunde Ernährung, Kochen, Rücken- und Augenschule sowie zahlreiche Vorträge. Erweitert wird dieses Spektrum durch Angebote zur Stressbewältigung und zur Burn-out-Prophylaxe, Kurse zum Umgang mit Mobbing und die Verbesserung der Work-Life-Balance.

Diese Themen werden immer wichtiger und gehören daher – ebenso wie die Suchtprävention und der Umgang mit Depressionen – in das Kurs- und Vortragsangebot. Hierfür kann die VHS Schaumburg neben qualifizierten Dozentinnen und Dozenten auf zahlreiche engagierte Kooperationspartner zurückgreifen: unter anderem das Klinikum Schaumburg, die Burghofklinik, das Bündnis gegen Depressionen und die BKK24, mit denen Kurskonzepte erarbeitet und durchgeführt werden.

Darüber hinaus organisiert die VHS Schaumburg in allen genannten Themenfeldern auf Anfrage individuelle Angebote im betrieblichen Gesundheitsmanagement, die von der der Wirtschaftsakademie Weserbergland erstellt werden. Eine wissenschaftliche Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf belegt, dass VHS-Entspannungskurse die gesundheitsbezogene Lebensqualität nachweislich verbessern und psychische sowie körperliche Beschwerden deutlich vermindern. Und auch der Bundesarbeitskreis Gesundheitsbildung hat bereits festgestellt: „Wer VHS-Entspannungskurse besucht, fördert seine Gesundheit qualitätsgeprüft und nachhaltig.“

Dunja Cordes



DER INFOKASTEN

Dunja Cordes

Fachbereichsleiterin
Volkshochschule Schaumburg

Jahnstraße 21a
31655 Stadthagen

Telefon (0 57 21) 787 - 115
Telefax (0 57 21) 787 - 199

cordes@vhs-schaumburg.de
www.vhs-schaumburg.de