Leistungsbeschreibung

„BGM Angebote Handlungsfeld Stressbewältigung und Ressourcenstärkung“

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wird ein Dienstleistungsunternehmen gesucht, das bereits bestehende Konzepte der AOK Niedersachsen umsetzen kann. Diese bestehen aus verhaltenspräventiven Maßnahmen in den Handlungsfeldern Stressbewältigung und Ressourcenmanagement, Ernährung, Bewegung und Sucht.

Rahmenbedingungen, Zielgruppe und Ziel

Stressangebote

Die täglichen Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag können eine große Gesundheitsgefahr für Beschäftigte darstellen. Die Angebote zur Stressbewältigung und zum Ressourcenmanagement können sowohl vorbeugend als auch unterstützend eingesetzt werden. Neben der Vermittlung von Grundlagen der Stressbewältigung sowie praktischen Übungen für einen gelassenen Umgang mit Belastungen werden Anregungen für eine langfristige Integration in den Alltag gegeben. Die **Zielgruppe** umfasst alle Beschäftigten niedersächsischer Unternehmen. Die Angebote werden mit einer Gruppengröße von mindestens 6, maximal 15 Personen durchgeführt.

Ziel dieser Angebote ist Sensibilisierung für den Umgang mit den eigenen Belastungsgrenzen, Stressfaktoren und möglichen Ressourcen und die Stärkung dieser Faktoren durch die Vermittlung von Denkanstößen sowie dem Austausch in der Gruppe.

Gesund in den Beruf starten

Die **Zielgruppe** umfasst Auszubildende, duale Studierende, Trainees oder Berufseinsteigende im Unternehmen. Bereits zu Beginn der beruflichen Entwicklung ist es wichtig gesundheitsförderliche Einstellungen und Verhalten zu stärken und unter Beteiligung der Zielgruppe entsprechende Verhältnisse und Rahmenbedingungen in den Unternehmen zu schaffen. So können auch die individuellen Gesundheitskompetenzen entwickelt und gefördert werden. Junge Erwachsene befinden sich in einer Lebensphase voller Umbrüche, privat und beruflich. Sie bewegen sich in einem neuen Umfeld und treffen auf bisher unbekannte Herausforderungen. Die beruflichen Weichen werden gestellt, erste Selbstständigkeit erlebt und positive wie negative Erfahrungen gesammelt. Besonders im Hinblick auf zunehmenden Fachkräftemangel ist es wichtig, dass Auszubildende gesund ins Berufsleben starten, motiviert sind und auch nach der Ausbildung gerne im Ausbildungsbetrieb bleiben.

Das Angebot wird mit einer Gruppengröße von mindestens 6, maximal 15 Personen durchgeführt. Die Beschäftigten können aus einem Bereich stammen oder als gemischte Gruppe aus dem gesamten Unternehmen an dem Angebot teilnehmen. Es empfiehlt sich kaufmännische und gewerbliche Beschäftigte in den Gruppen zu trennen.

Ziel des Angebots ist es daher, die Berufseinsteigenden zum Thema Gesundheit und den Präventionsprinzipien zu sensibilisieren, um die individuelle Gesundheitskompetenz zu stärken. Neben der Wissensvermittlung liegt der Fokus darin, Raum für Austausch, Diskussion und Reflexion zu fördern, um voneinander zu lernen und Lösungs- und Bewältigungsansätze mitzunehmen.

Die **Laufzeit des Vertrages** beträgt zwei Jahre und beginnt mit Vertragsschluss. Sollte die Vertragssumme nicht in diesem Zeitraum ausgeschöpft werden, kann der Auftraggeber den Vertrag durch einseitige Erklärung zweimal um ein Jahr verlängern. Ebenso ist wichtig, dass die Leistung niedersachsenweit umgesetzt werden kann und je nach Kundenwunsch in digitaler, hybrider oder in präsenter Form angeboten werden kann.

Bei einer **Anfrage** durch die AOK Niedersachsen muss das Angebot im Unternehmen spätestens innerhalb von vier Wochen durch das Dienstleistungsunternehmen in einem Betrieb geplant werden bzw. stattfinden.

Wünschenswert wären bereits Erfahrungen mit der Umsetzung von bereits bestehenden Angeboten.

Anbieterqualifikationen

Der Präventionsleitfaden in der Fassung vom 19.12.2024 sieht folgende Qualifikationen für die Durchführung von Maßnahmen aus den BGF-Handlungsfeldern vor:

Organisations- und Prozessberatung

Die Beratung und Unterstützung der Verantwortlichen für den Betrieb gemäß den Schritten des Gesundheitsförderungsprozesses (vgl. Kapitel 6.3) und die Durchführung von Maßnahmen aus den BGF-Handlungsfeldern „Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung“ und „Überbetriebliche Beratung und Vernetzung“ durch die oder im Auftrag der Krankenkassen erfolgt durch Fachkräfte mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss mit Kenntnissen und Fähigkeiten in Public Health bzw. betrieblicher Gesundheitsförderung und insbesondere zu den Bereichen Organisationsentwicklung, Organisationsberatung sowie Prozess- und Projektmanagement. Darüber hinaus sind Systemkenntnisse der gesetzlichen Zuständigkeiten in der arbeitsweltbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention, insbesondere Kenntnisse über gemeinsam abgestimmte Vorgehensweisen der Sozialleistungsträger wünschenswert.

Individuumsbezogene Maßnahmen

Maßnahmen im Präventionsprinzip „Gesundheitsgerechte Führung“ sowie Maßnahmen im Handlungsfeld „Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“ (z. B. Vorträge, Übungsgruppen, Seminare, Workshops, Beratungen) werden von Fachkräften mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss (siehe vorhergehende Fußnote) mit dadurch belegten fachwissenschaftlichen und fachpraktischen Kompetenzen im jeweiligen Themenbereich sowie in Gesundheitsförderung und Prävention durchgeführt.

Die Qualifikationsnachweise sind der AOK Niedersachsen bei der Bewerbung nachzuweisen.

Leistungsinhalte

1. Angebotsdarstellung

Konkret sollen die folgenden Workshops und Vorträge für den Auftraggeber durchgeführt werden:

Angebote im Handlungsfeld Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

- Im Stress nicht untergehen
- Stress im Griff - Das Kombi-Angebot
- Den eigenen Weg finden – Gesunder Umgang mit Stress
    - Stress lass nach – Stress entsteht im Kopf
    - Stress lass nach – Effektives Zeit- und Selbstmanagement
    - Stress lass nach – Richtig erholen – Ressourcen stärken
    - Stress lass nach – Digitaler Stress – bewusst abschalten
- AkkuLaden
    - Fachvortrag
    - Workshop

Handlungsfeldübergreifendes Angebot

- Gesund in den Beruf starten

1.1. Im Stress nicht untergehen

Der Workshop unterstützt die Beschäftigten eines Unternehmens, mit Stress und Belastungen gesundheitsförderlich umzugehen. Auf Grundlage der Erkenntnisse aus der Stressforschung entwickeln sie eigene Handlungsmöglichkeiten zu ihrer persönlichen Stressbewältigung im beruflichen und privaten Alltag. Das setzt eine aktive Mitarbeit im Gespräch und in der Gruppenarbeit voraus. Der Workshop ist ein Einstieg in das Thema und vermittelt Impulse zur Umsetzung.

Inhalte:

- Vertiefung der Kenntnisse zu Gesundheit, Stress und seinen Faktoren sowie gesundheitlicher Belastung durch chronischen Stress
- Steigerung der Handlungskompetenz
- Eigene Ressourcen bewusst machen
- Stärkung der Kompetenz und Eigenverantwortung im Umgang mit sich selbst und der eigenen Gesundheit
- Motivation der Teilnehmenden erhöhen, sich aktiv mit den Anforderungen auseinanderzusetzen
- Kennenlernen einer Entspannungsübung

Zeitlicher Umfang: 180 Minuten

Organisatorisches: Wahlweise in Präsenz oder digital bei 6-15 Teilnehmenden

1.2. Stress im Griff - Das Kombi-Angebot

Das Angebot kombiniert in Projektform 3 digitale Reflexionsworkshops mit dem Online-Tool "Stress im Griff" zur unterstützenden Wissensvermittlung. Parallel kann das Erlernte bereits im Alltag erprobt werden, wodurch die Methode besonders praxisnah und effektiv ist.

1. Workshop: Kick-Off
- Vermittlung von Basiswissen
- Entspannungsübungen
- Vorstellung des Online-Programms „Stress im Griff“

2. Das Online Programm
- Individuelle Bearbeitung des Programms
- Orts- und zeitungebunden
- https://www.stress-im-griff.de

3. Workshop: Abschluss
- Anregung zum Erfahrungsaustausch
- Resilienz zur Stressbewältigung
- Entspannungsübungen
- Ausblick auf weiterführende Angebote

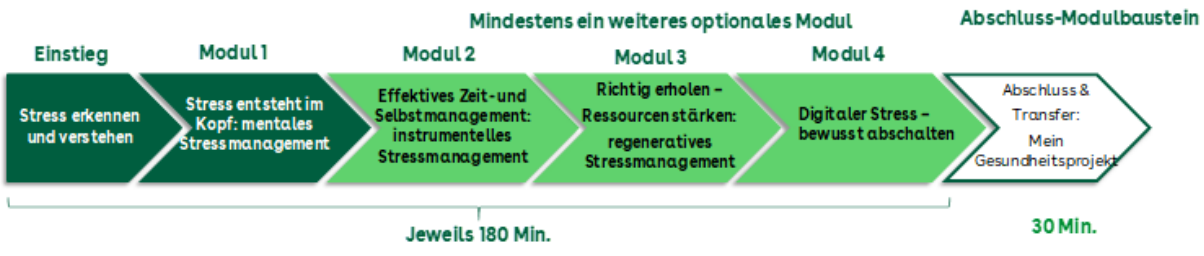
4. Workshop: Stresswerkstatt
- Anregung zum Erfahrungsaustausch
- Mentales Stressmanagement
- Entspannungsübung
- Möglichkeiten für Stressreduktion im Alltag

Zeitlicher Umfang je Workshop: 120 Minuten bei einer Gesamtdauer von 4-6 Wochen

Organisatorisches: Digital bei 6-15 Teilnehmenden

1.3. Den eigenen Weg finden – Gesunder Umgang mit Stress

„Den eigenen Weg finden“ ist ein mehrtägiges Gesundheitsangebot, das bedarfsorientiert aus verschiedenen Modulen zusammengestellt werden kann. Im Fokus stehen die mentalen, instrumentellen und regenerativen Stellschrauben für ein erfolgreiches Stressmanagement. Zusätzlich ist ein Modul zu digitalem Stress möglich. Die Teilnehmenden können so einen gesünderen Weg zur Bewältigung des beruflichen und auch privaten Alltags finden.



Inhalte wahlweise aus den folgenden Modulen:

- Einstieg: Stress erkennen und verstehen
  - Reflexion eigener Belastungen, Stressverstärker und –symptome
  - Identifizierung unternehmens- und zielgruppenindividueller Beanspruchungen zur Bedarfsorientierung des Folgeangebots
  - Kennenlernen der Ebenen Stressentstehung, der -bewältigung und Sensibilisierung zu eigenen Stressbewältigungsstrategien
- Modul 1: Stress entsteht im Kopf (Mentales Stressmanagement)
  - Interaktiver Vortrag mit Übungen zum Mentaltraining
  - Reflexion eigener stressverstärkender Einstellungen
  - Anregungen für förderliche Denkmuster
  - Durchführung einer praktischen Entspannungsübung
- Modul 2: Effektives Zeit- und Selbstmanagement (Instrumentelles Stressmanagement)
  - Es werden anhand von alltagsnahen Beispielen bewährte Zeit- und Selbstmanagement Methoden vermittelt
  - Im Gruppenaustausch können erste Impulse zur Priorisierung der z.B. individuellen Arbeitsabläufe und/oder Teamziele erarbeitet werden
  - Reflexion eigener Zeitdiebe
  - Durchführung einer praktischen Entspannungsübung
- Modul 3: Richtig erholen – Ressourcen stärken (Regeneratives Stressmanagement)
  - Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Entspannungstechniken
  - Erproben von kurzen, praktischen Übungen für mehr Erholung im Alltag
  - Identifikation von individuell passenden Ausgleichsmöglichkeiten
  - Bedeutung von verschiedenen Gesundheitsfaktoren (Sport, Schlaf, Pausengestaltung usw.)
- Modul 4: Digitaler Stress – bewusst abschalten (Gesunder Umgang mit digitalen Medien)
  - Anhand aktueller Forschung werden ausgewählte digitale Stressoren vermittelt
  - Eigenständige Reflexion anhand eines Selbsttestes (Mobiltelefon Nutzung)
  - Aktiver Erfahrungs- und Gruppenaustausch
  - Bedeutung von gesundem Schlaf im Zusammenhang mit Stress (Schlafhygiene)
  - Tipps und Tricks für eine ausgewogene Mediennutzung
- Abschluss: Transfer für den Alltag
  - Formulierung individueller Ziele zur Stressbewältigung und Transfer des Erlernten in den (Berufs-)alltag
  - Kennenlernen von Angeboten für Stressbewältigung und Erholung im Unternehmen sowie darüber hinaus

- Verpflichtende Module: Einstieg, Modul 1, Abschluss + ein optionales Modul
- Optionale Module: Modul 2, Modul 3, Modul 4

Wichtiger Hinweis: Die Module 1-4 können unabhängig des modularen Angebots auch als Einzelangebote unter dem Workshopnamen „Stress lass nach – Name des Moduls“ durchgeführt werden.

Zeitlicher Umfang: jeweils 180 Minuten, Abschlussmodul: 30 Minuten

Organisatorisches: Wahlweise in Präsenz oder digital bei 6-15 Teilnehmenden

1.4. AkkuLaden

Bei Akkuladen handelt sich um zwei Angebote, die je nach Bedarf einzeln oder auch kombiniert eingesetzt werden können.

Fachvortrag - Vermittlung von Basiswissen und praktischen Tipps

Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Stress, Gesundheit und Wohlbefinden
- Auswirkungen von Stress auf die Leistungsfähigkeit
- physische und psychische Beschwerden als häufige Folgen von Stress
- Gesundheitlicher Nutzen von Entspannungstechniken
- Praktische Tipps für mögliche Handlungsansätze im Berufsalltag

Zeitlicher Umfang: 30 Minuten

Organisatorisches: Wahlweise in Präsenz oder digital bei 6-15 Teilnehmenden

Workshop - Kennenlernen und Ausprobieren von Entspannungstechniken

Inhalte:

- Kurzentspannung, bewegungsbasierte Ansätze und weitere Techniken
- Erläuterungen zu den Hintergründen, Vorteilen und der Wirkungsweise der einzelnen Techniken

Zeitlicher Umfang: 90-120 Minuten

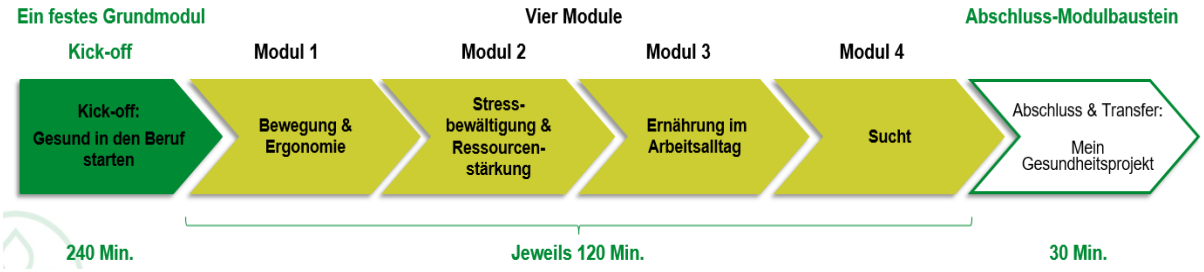
Organisatorisches: Wahlweise in Präsenz oder digital bei 6-15 Teilnehmenden

1.5. Gesund in den Beruf starten

Das Angebot umfasst das feste „Kick-off“-Grundmodul: „Gesund in den Beruf starten“ und vier (optionale) Module. An das letzte Modul schließt sich ein fester Abschlusstermin an. Es ist angestrebt, sowohl den Kick-off als auch die vier (optionalen) Module inklusive Abschluss & Transfer im Unternehmen anzubieten und durchzuführen. Zwischen den einzelnen Workshops sollten ca. vier Wochen liegen.

- Kick-off: Kick-off Workshop „Gesund in den Beruf starten“
- Modul 1: Bewegung & Ergonomie
- Modul 2: Stressbewältigung & Ressourcenstärkung
- Modul 3: Sucht
- Modul 4: Ernährung im Arbeitsalltag

- Abschluss & Transfer: Mein Gesundheitsprojekt



Das Angebot kann in folgenden Konstellationen umgesetzt werden:

Konstellation	Umfang
Kick-off	4 Stunden als reine Sensibilisierungsmaß-nahme an einem Tag
Kick-off, ein Modul und Abschluss	6,5 Stunden an zwei Tagen
Kick-off, zwei Module und Abschluss	8,5 Stunden an drei Tagen
Kick-off, drei Module und Abschluss	10,5 Stunden an vier Tagen
Kick-off, vier Module und Abschluss	12,5 Stunden an fünf Tagen

1.6.1 Kick-off

Der Kick-off „Gesund in den Beruf starten“ sensibilisiert zum Thema Gesundheit und gibt ein kurzes Blitzlicht über die einzelnen Handlungsfelder. Es vereint Wissensvermittlung zu den Präventionsprinzipien und berücksichtigt dabei die unternehmens- und zielgruppenspezifische Bedarfe. Der Einstieg verfolgt folgende Ziele:

- Sensibilisierung zum Thema Gesundheit
- Vermittlung von Basiswissen zu den Präventionsprinzipien und Praxisaustausch
- Kennenlernen betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen
- Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens

Für die Durchführung des Einstiegs steht eine Präsentation inklusive Handanweisung zur Verfügung. Das Einstiegsmodul kann auch als einmalige Sensibilisierungsmaßnahme im Unternehmen platziert werden.

Zeitlicher Umfang: 240 Minuten

1.6.2 Modul Bewegung & Ergonomie

Das Modul Bewegung und Ergonomie ist eines der optionalen Module und beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Sensibilisierung zum Thema Bewegung und Ergonomie
- Kennenlernen von Belastungen und Beanspruchungen im Arbeitsalltag
- Reflexion des eigenen Bewegungsverhaltens (am Arbeitsplatz)
- Erste Handlungsempfehlungen für mehr Ergonomie am Arbeitsplatz

Die Vermittlung von Wissen wird von Übungen und interaktiven Inhalten gestützt. Für die Durchführung des Moduls steht eine Präsentation inklusive Handanweisungen und ein Handout zur Verfügung.

Zeitlicher Umfang: 120 Minuten

1.6.3 Modul Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

Das Modul Stressbewältigung und Ressourcenstärkung ist eines der optionalen Module und beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Wissensvermittlung zu Stressentstehung und Sensibilisierung zu Bewältigungsstrategien
- Sensibilisierung zu eigenen Stressbewältigungsstrategien
- Reflexion stressverstärkender Denkmuster und Einstellungen
- Praxis: Entspannungsübung

Die Vermittlung von Wissen wird von Übungen und interaktiven Inhalten gestützt. Für die Durchführung des Moduls steht eine Präsentation inklusive Handanweisungen und ein Handout zur Verfügung.

Zeitlicher Umfang: 120 Minuten

1.6.4 Modul Ernährung im Arbeitsalltag

Das Modul Ernährung im Arbeitsalltag ist eines der optionalen Module und beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Sensibilisierung zum Thema gesunde Ernährung im Arbeitsalltag
- Reflexion des eigenen Essverhaltens
- Handlungsempfehlungen für gesundes Essen im Arbeitsalltag
- Erfahrungsaustausch

Die Vermittlung von Wissen wird von Übungen und interaktiven Inhalten gestützt. Für die Durchführung des Moduls steht eine Präsentation inklusive Handanweisungen und ein Handout zur Verfügung.

Zeitlicher Umfang: 120 Minuten

1.6.5 Sucht

Das Modul Sucht ist eines der optionalen Module und beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Sensibilisierung zum Thema Sucht und Suchtverhalten
- Information zu (digitalen) Suchtarten und Abhängigkeit
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Austausch

Die Vermittlung von Wissen wird von Übungen und interaktiven Inhalten gestützt. Für die Durchführung des Moduls steht eine Präsentation inklusive Handanweisungen und ein Handout zur Verfügung.

Zeitlicher Umfang: 120 Minuten

1.6.6 Abschluss und Transfer

Der Abschluss knüpft direkt an das letzte Modul an und umfasst 30 Minuten. Hier werden individuelle Ziele zu den Präventionsprinzipien formuliert und das Erlernte in den (Berufs-)Alltag transferiert. Darüber hinaus werden die Ziele schriftlich festgehalten in einem „Brief an mich selbst“. Auch weitere Angebote der AOK Niedersachsen werden kurz vorgestellt.

Für die Durchführung des Abschlusses steht eine Präsentation inklusive Handanweisungen und eine Briefvorlage zur Verfügung.

Zeitlicher Umfang: 30 Minuten

1.7 Weitere Informationen zu den Angeboten

Angebotskonzepte

Entsprechende Konzepte und Materialien werden dem Dienstleister zur Verfügung gestellt.

Angebotsumsetzung

Die Umsetzung in den Unternehmen erfolgt durch den Dienstleister (inkl. Vor- und Nachbereitung, Fahrtkosten, ggf. Übernachtungskosten, ggf. Materialkosten usw.). Die Angebote werden niedersachsenweit durchgeführt und je nach Kundenwunsch in digitaler, hybrider oder in präsenter Form angeboten. Für die technische Umsetzung des Angebots in digitaler Form ist der Dienstleister verantwortlich.

Die Beauftragung des Dienstleistungsunternehmens für die Durchführung des Workshops wird durch die BGF/BGM-Koordinatorinnen der AOK Niedersachsen vorgenommen. Um die Kommunikation zu erleichtern, ist der AOK Niedersachsen ein Ansprechpartner/ eine Ansprechpartnerin zu nennen.

Nach Auftragserteilung tritt das Dienstleistungsunternehmen selbstständig mit dem Betrieb in Kontakt und bespricht die Rahmenbedingungen und Termine. Sollte das Angebot nicht in den Räumlichkeiten des Betriebs durchgeführt werden können, wendet sich der Ansprechpartner/ die Ansprechpartnerin an die BGF/BGM-Koordinatorinnen. Nach der Durchführung der Angebote können diese abgerechnet werden.

Vermarktung und Eigenwerbung

Die Vermarktung der Angebote wird durch die AOK Niedersachsen sichergestellt. Diese können innerhalb eines BGM-Projekts angeboten, aber auch über das Netzwerk KMU-Kompetenz der AOK Niedersachsen oder als BGF-Maßnahme vermarktet und platziert werden. Der

Dienstleister tritt stets als Partner der AOK Niedersachsen auf und verzichtet auf Eigenwerbung.

Service

Der Dienstleister steht interessierten Betrieben bereits vor dem geplanten Workshop für Fragen und ggf. für eine kurze Vorstellung im Unternehmen zur Verfügung. Diese Leistung sollte bereits in der Preiskalkulation inbegriffen sein.

Bei einer Anfrage durch die AOK Niedersachsen muss das Angebot im Unternehmen spätestens innerhalb von vier Wochen durch das Dienstleistungsunternehmen in einem Betrieb geplant werden bzw. stattfinden.

Einmaliger Aufwand

Mit Zuschlagserteilung entstehen darüber hinaus weitere Einmalaufwände. Der Bewerber erklärt sich bereit mit seinen Mitarbeitenden an einer Schulung teilzunehmen, in der die grundlegenden Informationen über die AOK Niedersachsen vermittelt werden.

Feedback

Dem Dienstleister wird ein Link bzw. QR-Code zu einem digitalen Feedbackbogen zur Verfügung gestellt, der an die Teilnehmenden auszuhändigen ist. Wird bei der Auswertung der Feedbackbögen deutlich, dass die Teilnehmenden mit der Umsetzung unzufrieden sind, behält sich die AOK Niedersachsen eine vorzeitige Beendigung der Zusammenarbeit vor. Mögliche Anpassungen des Angebots bei Wunsch des Auftraggebers sollten im Preis inbegriffen sein.

Abrechnung und Kosten

Jeder ausgeführte Auftrag wird einzeln abgerechnet. Für die Abrechnung werden dem Auftraggeber die zuständigen Ansprechpartner zur Verfügung gestellt. Diese werden nach Zuschlagserteilung benannt.

Die Gesamtkosten für den Workshop sind in der Anlage B03 „Preisblatt“ zu beziffern. Die Angebote werden pauschal abgerechnet. Das bedeutet, dass auf dem Kostenblatt ein Pauschalpreis je Angebot angegeben werden muss, indem bereits alle Kosten inkl. Fahrt-, Material- und Übernachtungskosten enthalten sind. Auch die Einmalkosten sind in den Pauschalen zu verrechnen.

Die Auftragslage ist nicht planbar. Die tatsächlichen Aufträge sind abhängig von den Anfragen, die der Auftraggeber erhält. Es gibt keine Abrufverpflichtung.

Es gelten folgende Stornierungsbedingungen: Die Stornierung eines Projekts ist bis 7 Tage vor dem anvisierten Projektbeginn kostenfrei. Bei einer Stornierung weniger als 7 Tage vor dem anvisierten Projektbeginn kann 15 % des Netto-Auftragswerts des stornierten Auftrags in Rechnung gestellt werden, sofern ein Ersatztermin mit dem Betrieb vereinbart wird. Bei einer Stornierung weniger als 7 Tage vor dem anvisierten Projektbeginn kann 25% des Netto-Auftragswerts des stornierten Auftrags in Rechnung gestellt werden, sofern kein Ersatztermin mit dem Betrieb vereinbart wird.