

Regionalgeschäftsführung

Mitarbeiterteam der BARMER GEK testete Life Kinetik

Als starker Gesundheitspartner für Unternehmen setzt die BARMER GEK wichtige Impulse rund um Prävention und Gesundheitsvorsorge. Immer stärker im Fokus: Unternehmen und Organisationen, Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Aus diesem Grund entwickelt die BARMER GEK ihr Firmenangebot Gesundheit kontinuierlich weiter.

Viele Arbeitgeber bieten ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zeit- und trainingsintensive Maßnahmen zur Gesunderhaltung an, die jedoch nicht während der Arbeitszeit durchgeführt werden können und nach Feierabend nicht in dem Ausmaß wie erwartet frequentiert werden. Im Gegensatz dazu werden Maßnahmen, die während der Arbeitszeit stattfinden von der Mitarbeiterschaft sehr gut angenommen und entfalten dadurch einen höheren Wirkungsgrad auf ihre Gesundheit.

Aus den o.g. Gründen haben wir vier Wochen in der Regionalgeschäftsstelle Straubing die 10-Minuten-Life-Kinetik-Pause „getestet“. 30 Kolleginnen und Kollegen führten ein regelmäßiges Training in zwei Gruppen durch. Nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des internen Life Kinetik Trainings zu lösen.

Dabei zeigten sich folgende Auswirkungen: Der emotionale Stress wurde reduziert und die Konzentration und Aufnahmekapazität wurden verbessert. Im beruflichen Umfeld wurde festgestellt, dass der Wechsel zwischen dem Ausüben einer Aufgabe und plötzlichen Telefonanrufen leichter fällt, dass Zusammenhänge in Besprechungen schneller erkannt werden, dass berufliche Richtung und nötige Wechsel schneller begriffen und dadurch Ziele schneller erreicht werden, dass der Gesprächsfaden trotz gleichzeitigem Schreiben leichter behalten wird, dass die visuelle Wahrnehmung und Aufmerksamkeit erhöht wird und dass es zu einer Erhöhung der "geistigen" Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung kommt. Zusätzlich verbessert sich das soziale Klima, da das Training abwechslungsreich ist und viel Spaß macht, was wiederum die Gruppendynamik positiv beeinflusst.

Wir freuen uns ausgesprochen darüber, dass wir die 10-Minuten-Life-Kinetik-Pause erleben durften. Besonders bedanken möchten wir uns bei der Life Kinetik Trainerin Dagmar Niedermeier.

Life Kinetik können wir zukunftsorientierten und verantwortungsbewussten Arbeitgebern empfehlen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Gesunde Mitarbeiter werden nicht oder seltener krank, sie sind motivierter und auch produktiver. Unternehmen, die Gesundheitsangebote für die Beschäftigten machen, profilieren sich. Gesundheit ist die ideale Partnerin zu Wettbewerbsfähigkeit, Demografie und Leistungsfähigkeit.

Straubing, 24.05.2012

Rita Leuner
stv. Regionalgeschäftsführerin

BARMER GEK
Bahnhofplatz 1
94315 Straubing
☎ -Zentrale 0800 332060 42-0 *)
Telefax 0800 332060 42-1000 *)