

Diese Checkliste enthält wertvolle Tipps für Arbeitgeber, um ein ausgewogenes betriebliches Gesundheitsmanagement anzubieten. Zusätzlich soll sie Arbeitnehmern als Übersicht dienen, um ein gutes Gesundheitsmanagement zu erkennen.

## *Flexible Arbeitszeitmodelle*

Hauptfaktor einer ungesunden Arbeitsweise ist Stress. Viele Arbeitnehmer fühlen sich zunehmend ausgelaugt, überfordert und unter Druck gesetzt. Flexiblere Arbeitszeitmodelle, wie Home-Office-Regelungen oder Teilzeitstellen können dem entgegenwirken. Arbeitszeiten sollten variabel bleiben und zum Teil nach eigenem Ermessen selbst einteilbar sein.

## *Sportangebot, Entspannungskurse*

Viele Arbeitgeber bieten ihren Mitarbeitern mittlerweile Sport und Erholungskurse an. Diese sind nicht nur ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag, sondern fördern auch die physische und psychische Gesundheit. Beispiele hierfür sind Yoga-Kurse, Fitnessstunden oder autogenes Training.

## *Gesundes Essen*

Ein ausgewogenes Gesundheitsmanagement erkennt man unter anderem daran, dass in der Betriebskantine ausgewogene Nahrung und gesundes Essen angeboten wird. Viele Firmen ohne Kantine stellen ihrer Belegschaft auch kostenlos Obst, Gemüse und Getränke bereit. Einige Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern zusätzlich, kostenlose Teilnahmen an Gesundheitsvorträgen durch Experten an.