

Mitarbeiter – Leistungssportler des Unternehmens

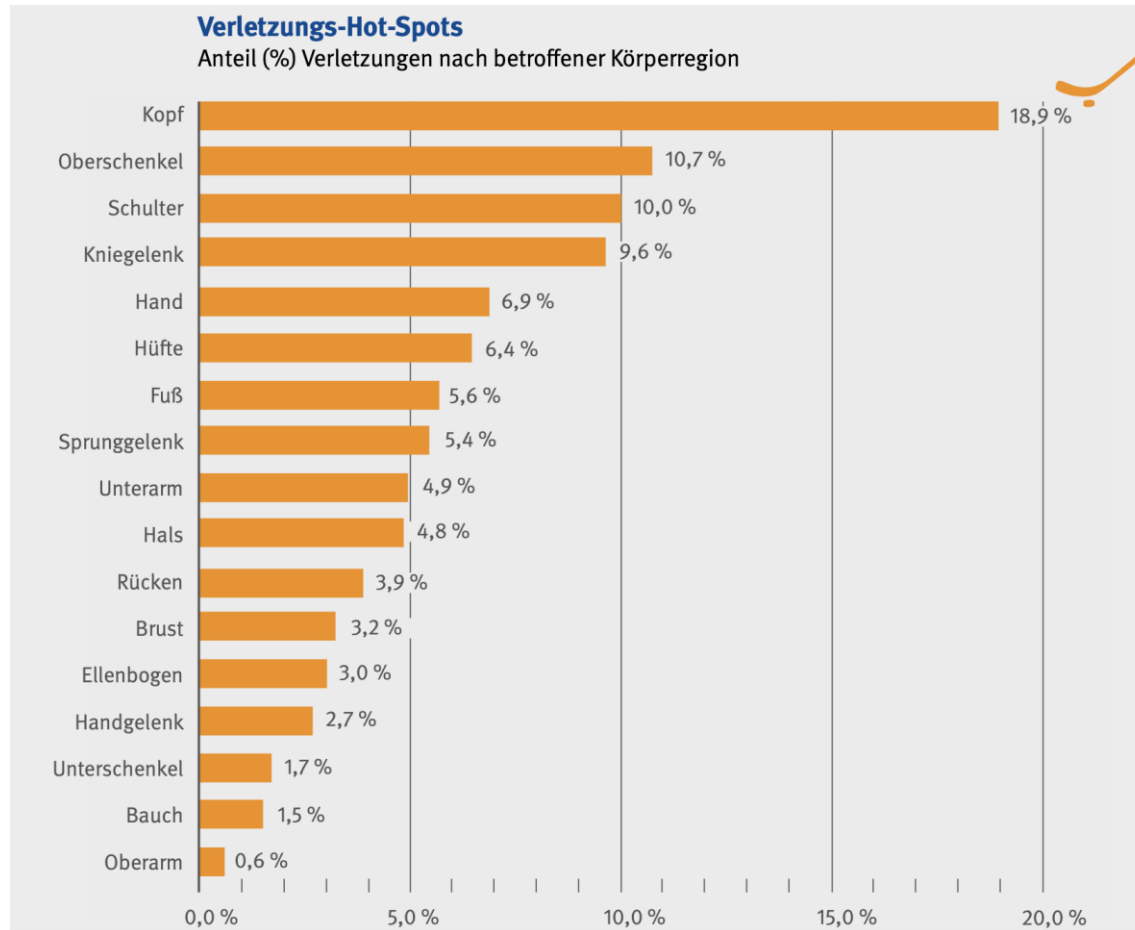
Kurzvorstellung: HOHPE GmbH



Leistungssportler VS Mitarbeiter

- Körper/Geist ist das „Kapital“
 - Für den Verein und das Unternehmen
- Kosten bei Ausfall
 - Verein: Position ggfls. unterbesetzt/unbesetzt
 - Unternehmen: Mitarbeiter fehlt

Status Quo: Verletzungshotspots



Status Quo: Verletzungshotspots

Mitarbeitergesundheit als Zünglein an der Waage

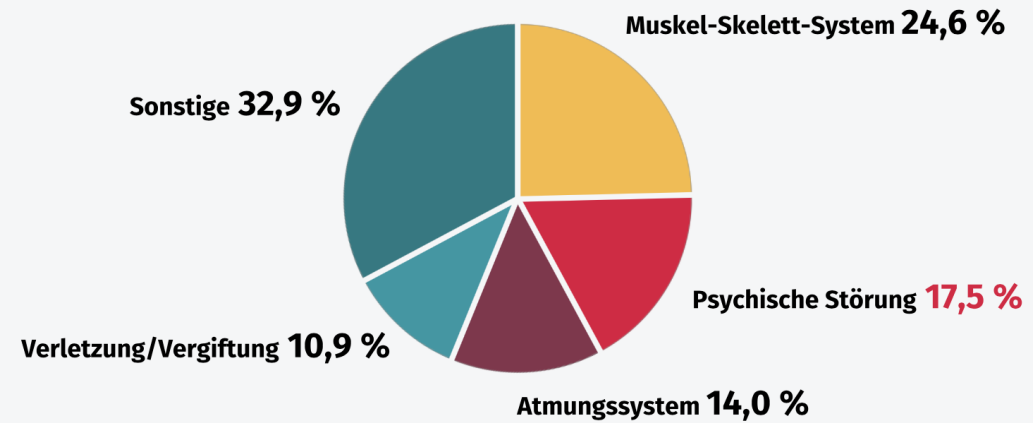
Freitag, 28. August 2020

f t X in     Newsletter abonnieren Zur Startseite



[Bild vergrößern...](#)
/vectorfusionart, stock.adobe.com

Die häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit



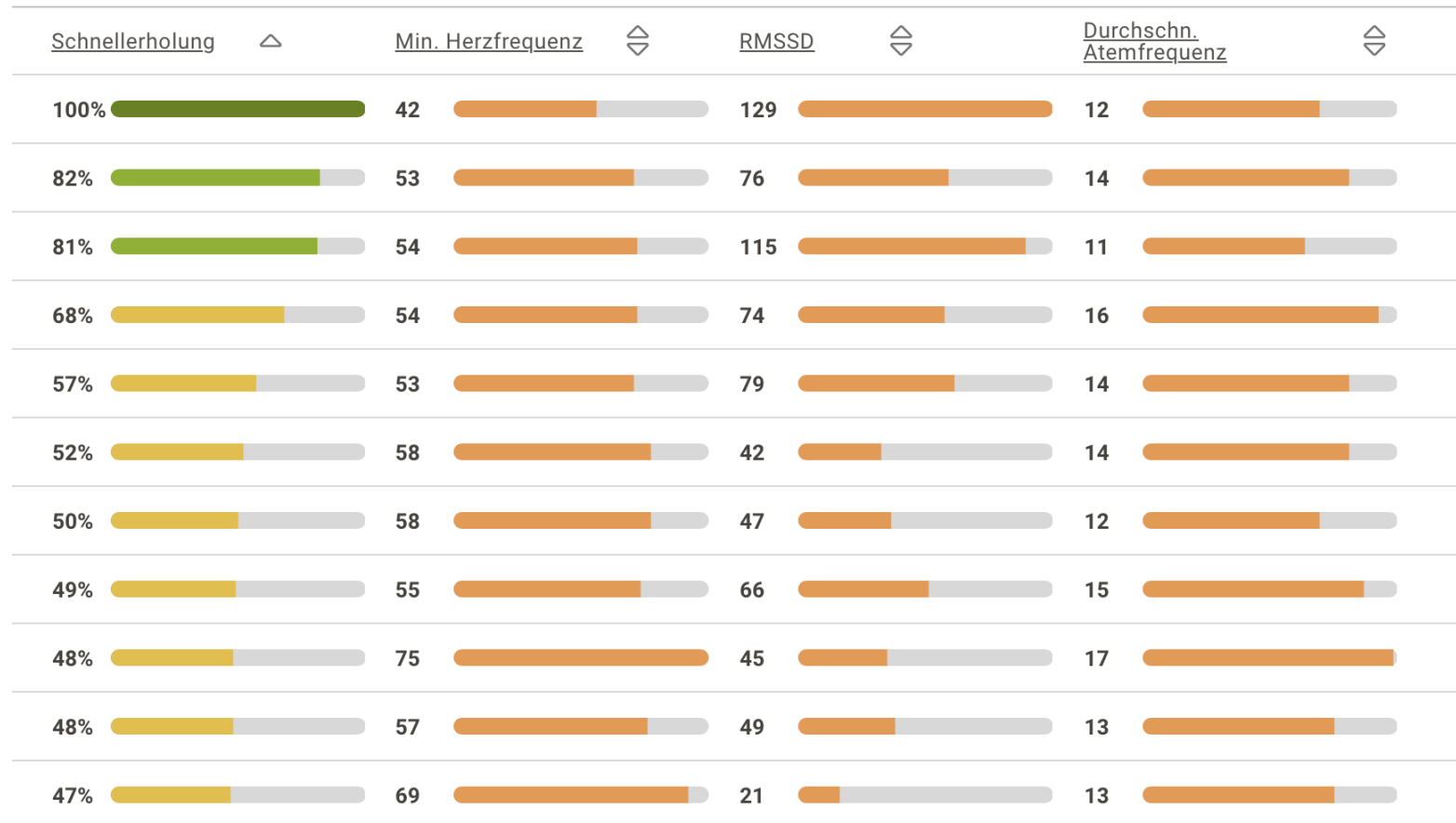
Körperliche Belastungen Eishockey

HF und HRV

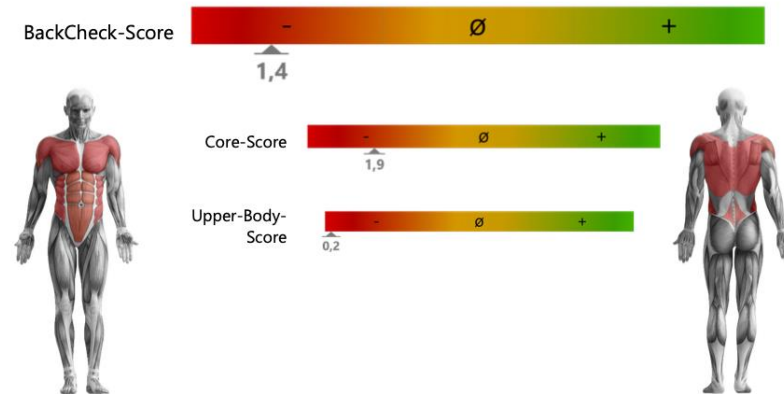
Dauer	Zeitdauer in Trainingsbereich	INTENSITÄT (%HFmax)		Trainingsbelastung			
		Durchschnitt	Max.	EPOC	TRIMP	TRIMP (7 Tage)	
02:53:56	8% 10% 15% 20% 39%	00:13:54 00:17:04 00:25:33 00:34:21 01:09:00	67 %	97 %	57	179	389
02:54:10	22% 16% 25% 16% 19%	00:37:28 00:27:49 00:44:05 00:27:25 00:33:41	78 %	99 %	133	294	587
02:54:20	19% 14% 28% 15% 23%	00:33:50 00:24:24 00:48:19 00:25:55 00:40:01	78 %	100 %	99	285	726
02:54:25	8% 10% 14% 34% 32%	00:14:58 00:17:36 00:24:23 00:58:50 00:55:45	70 %	99 %	55	206	561
02:51:55	5% 9% 11% 20% 48%	00:08:29 00:15:43 00:19:37 00:34:10 01:22:33	65 %	97 %	45	149	478
02:53:55	4% 10% 10% 15% 54%	00:07:02 00:17:14 00:18:09 00:25:47 01:33:27	64 %	100 %	34	143	505
02:54:15	3% 10% 13% 36% 36%	00:05:20 00:17:09 00:23:11 01:03:17 01:02:40	67 %	95 %	33	177	568
02:54:20	0% 5% 4% 11% 56%	00:01:08 00:08:40 00:05:47 00:18:45 01:38:10	56 %	92 %	23	78	379
02:54:10	2% 4% 12% 12% 49%	00:02:54 00:07:57 00:20:53 00:20:40 01:25:41	59 %	93 %	35	102	392

Körperliche Belastungen Eishockey

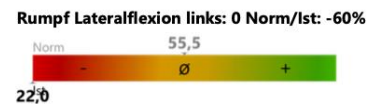
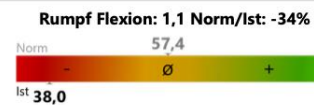
HF und HRV



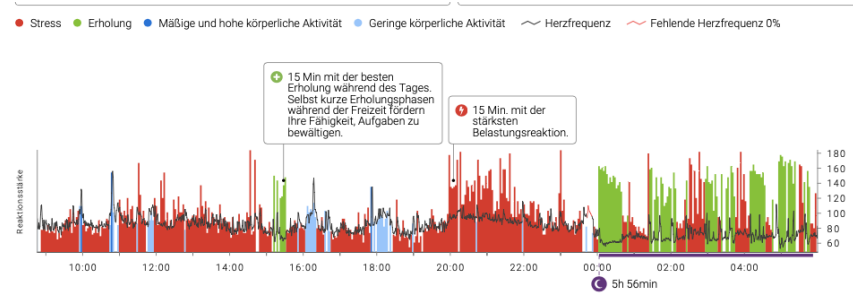
Körperliche Belastungen: Unternehmen



Core-Score: 1,9



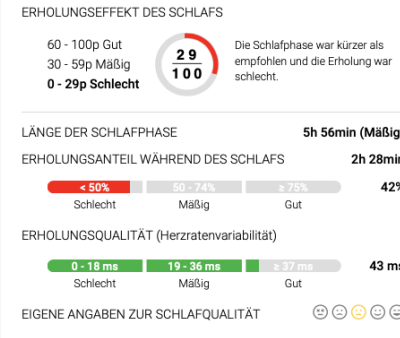
Körperliche Belastungen: Unternehmen



STRESS UND ERHOLUNG



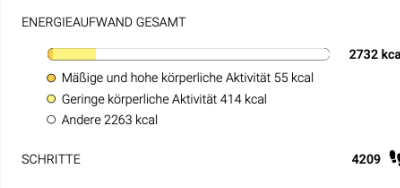
SCHLAF



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



ENERGIEAUFWAND



Körperliche Belastungen: Unternehmen



Körperliche Belastungen Leistungssportler VS Mitarbeiter

Leistungssport	Arbeitswelt
physische Belastung Körper als Kapital (laufen, springen, etc.)	physische Belastung (tragen, sitzen, stehen)
???	???
<u>Zielerreichung:</u> Wettkampfergebniss als Highlight des Jahres	<u>Zielerreichung:</u> Projekt/Aufgabe/Arbeit muss erfüllt/erledigt werden unter vorher definierten Bedingungen

Health = Wealth

- Mannschaftsprecher ernennen → Gesundheitsbotschafter
- Sensibilisieren
 - Intrinsische vs Extrinsische Motivation
- Agieren anstatt reagieren
- Die „Umgebung“ muss ein agieren ermöglichen
- Gesundheit_(smanagement) ← → Employer Branding

Dagobert Duck – Anreizsysteme?



Quellen

- <https://gesund.bund.de/psychische-gesundheit-am-arbeitsplatz#einleitung>
- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/116046/Mitarbeitergesundheit-als-Zuenglein-an-der-Waage>
- https://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Branchen/Sport/VBG-Sportreport_2021.pdf?__blob=publicationFile&v=7