

Gsund im KSBL

Angebote zur Gesundheitsförderung

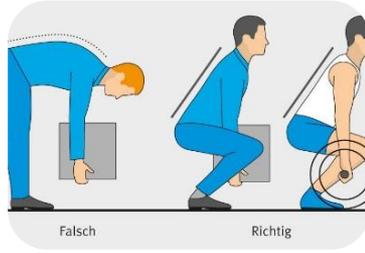
Human Resources



Betriebliches
Gesundheits-
management



Beratung &
Unterstützung



Sicherheit &
Ergonomie



Sport & Bewegung



Ernährung



Entspannung &
Erholung



Workshops &
Fortbildungen



Personalarzt &
Apotheke

Beratung & Unterstützung

Wir sind für dich da, hören zu und beraten dich!

- Betriebliche Sozialberatung Movis: neutral, verschwiegen und sehr erfahren!
- sante24: Gesundheitsberatung 7 x 24h
- Seelsorger/-innen
- Interne Psychotherapeutische Krisenintervention
- HR Berater/-in



Verdacht auf Mobbing, sexuelle Belästigung, Diskriminierung oder Gewalt?

>> Wende dich an eine Vertrauensperson: Neutrale, verschwiegene sowie geschulte Mitarbeitende stehen dir für Rat und Unterstützung zur Seite → zögere nicht, uns zu kontaktieren.

Sport & Bewegung

Mit Schwung durch den Alltag



- KINASTIC - Für (d)einen gesunden Arbeitsalltag
- Fitnessmöglichkeiten
 - Interne Trainingscenter der Physiotherapie sowie
 - externe Fitnesscenter zum vergünstigten Tarif
 - Fitpass mit 50% Rabatt: Für alle & jede/n etwas dabei - das GA für Sport
- Yoga von Mitarbeitenden für Mitarbeitende
- Bike to Work: Jährliche Bike-Challenge
- Firmenlauf b2run
- Kursangebot der Physiotherapie: Pilates, Qi-Gong, Atmungsübungen etc.
- Cool Down: Sommer-Badi-Spass

Entspannung & Erholung

Lass deine Seele baumeln & tanke neue Energie

- Massage intern oder extern
- Bade- und Saunavergnügen
- Ruheraum
- Zeit für sich oder mit der Familie geniessen?
 - > Vergünstigte Reisen, Hotels, Attraktionen und Ausflugsziele auf unserem Intranet



Ernährung

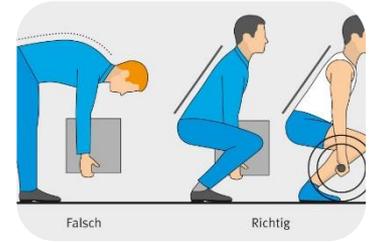
Tipps und Snacks



- Monatliche Tipps mit Biss von der Ernährungsberatung
- TuttiFrutti@KSBL
Zum Auftakt jeder Jahreszeit gibt es während 2 Wochen frische saisonale Früchte. Diese Aktion soll einerseits für gute Stimmung sorgen und andererseits allen KSBL-Mitarbeitenden einen gesunden Snack für Zwischendurch bieten.
- KSBL-Gastronomie:
 - Mitarbeitendenrabatt in den Spitalrestaurants
 - Gesunde Verpflegung gemäss KSBL-Ernährungsphilosophie: Unsere Küche kocht vielseitig, würzig - aber nicht salzig, mit weniger Fett und tierischen Proteinen, verwendet mehr Vollkornprodukte etc. (erfahre mehr im Intranet). Täglich frische Salatbar.

Sicherheit, Ergonomie & Wohlbefinden

Alles rund um deine Arbeit und deinen Arbeitsplatz



- Physiotherapeutische Notfallbehandlung
Hast du Beschwerden am Bewegungsapparat? Reagiere sofort und profitiere von der kostenlosen internen Behandlung
- Physio-Tipps und Übungen
- Bewegungscoaching am Arbeitsplatz (individuell oder für das gesamte Team)
- Homeoffice: Tipps und Tricks
- Stehpult: In Absprache mit deiner vorgesetzten Person kannst du ein Stehpult beantragen/bestellen
- Arbeitssicherheit: Grundlagen, Regeln, Notfallnummern uvm.

Interne Workshops und Fortbildungen

Gesunder Umgang mit sich selbst und anderen



Zielgruppe: Mitarbeitende

- «Empower yourself» - Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge und Resilienz in einer herausfordernden Zeit
- «Fokus auf dich» - Persönlichkeitsentwicklung
- «I can do it» - Selbst- und Zeitmanagement
- Kommunikation (E-Learnings)
Grundgesetze der Kommunikation, das Sender-Empfänger-Modell, aktives Zuhören etc.

Zielgruppe: Führungskräfte

- Schwierige Gespräche führen
- Mit meinem Team zum Erfolg
- Führen über Generationen
- Leadership (E-Learnings)
Delegieren, Führungsstile, Empathie-Training, Entscheidungen treffen, Absenz-Gespräche führen

Personalarzt & Apotheke

Alles rund um deine Gesundheit



- Der personalärztliche Dienst (PÄD) ...
 - führt die obligatorischen, systematischen Ein- und Austrittsuntersuchungen durch.
 - ist fachliche Ansprechstelle bei gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz.
 - ist Fachberatungsstelle beim Umgang mit Berufskrankheiten und berufsassoziierten Gesundheitsstörungen sowie deren Prävention.
- Jährliche, kostenlose Grippeimpfaktio
- Apotheke: Bezug von Medikamenten mit 20% Rabatt

Deine Gesundheit liegt uns am Herzen

Motivierte und gesunde Mitarbeitende, die sich an ihrem Arbeitsplatz und in ihrem Team wohlfühlen, sind die wichtigsten Voraussetzungen für unseren gemeinsamen Erfolg.



Fragen, Feedback und Anregungen nehmen wir gerne entgegen.

Mail an: bgm@ksbl.ch



Betriebliches
Gesundheits-
management