

BMW AG
80788 München

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH
Dr. Frank Möckel
Im Gewerbepark D50
93059 Regensburg

Ihre Zeichen
Ihre Nachricht vom

Abt./Absender PS-40 / Dr. Thore Ring
Telefon +49-89-382-33502

Fax
E-Mail Thore.Ring@bmw.de

Datum 04.02.2013

Thema **Führungskräfteschulungen zum Thema Gesundheit -
Neukonzeptionierung und Durchführung von Pilotseminaren**

Firma
Bayerische
Motoren Werke
Aktiengesellschaft

Postanschrift
BMW AG
80788 München

Hausanschrift
Petuelring 130

Hausanschrift
Forschungs- und
Innovationszentrum (FIZ)
Knorrstraße 147

Telefon
Zentrale
+49 89 382-0

Fax
+49 89 382-25858

Internet
www.bmwgroup.com

Bankkonto
BMW Bank GmbH
Konto 5 100 940 940
BLZ 702 203 00

IBAN DE02 7022 0300
5100 9409 40

SWIFT(BIC)
BMWDEM1

**Aufsichtsrats-
vorsitzender**
Joachim Milberg

Vorstand
Norbert Reithofer
Vorsitzender
Frank-Peter Arndt
Milagros Caña Carreiro-
Andree
Herbert Diess
Klaus Draeger
Friedrich Eichiner
Harald Krüger
Ian Robertson

**Sitz und
Registergericht**
München HRB 42243

Herr Dr. Möckel vom Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) aus Regensburg führt seit dem Jahr 2000 für die BMW Group Seminare und Gesundheitsprogramme für Mitarbeiter sowie Führungskräfte durch.

Im Rahmen des Projekts Gesundheitsmanagement 2020 wurden die Seminare für Führungskräfte neu konzeptioniert. Herr Dr. Möckel gestaltete mit seinem Team hierfür erfolgreich 3 Pilotseminare, die das Thema Gesundheit in den Schwerpunkten "Leading yourself", "Leading people" und "Managing business" vermittelten. Der Aufbau dieser Seminarreihe gliederte sich in einen 3-tätigen Seminarblock in einem Tagungszentrum mit einer anschließenden 6-monatigen selbständigen Umsetzungsphase sowie einem 1,5 tägigem Follow-up Seminar.

Folgende Inhalte und Wissensbausteine wurden in den Pilotseminaren vermittelt:

- Gesundheit braucht Wissen und Training
- Das Wichtigste für eine gesunde Ernährung in Theorie und Praxis
- Die Wissenschaft zu Bewegung und Fitness
- Fitness-Test, Laktatmessung,, Walking-Test, Nordic Walking, Bewegungsspiele, Arbeitsplatzgymnastik, Therabandübungen
- Risikofaktoren Entstehung von Stress und Burnout, kurz- und langfristige Lösungsansätze, Präventionsmaßnahmen und praktische Entspannungsübungen
- Mein biologisches Alter
- Individuelle Arztgespräche zu Laborparametern, Bestimmung des Körperfettanteils, Auswertung von Fragebögen und Handlungsempfehlungen.
- Umsetzungsmanagement und persönliche Zielvereinbarung
- Entwicklung von Umsetzungsstrategien zum gesundheitsorientierten Führen

Thema **Führungskräfteschulungen zum Thema Gesundheit -
Neukonzeptionierung und Durchführung von Pilotseminaren**

Datum 04.02.2013

Seite 2

Die Inhalte und Gestaltung der Seminare kamen bei den Teilnehmern sehr gut an. Insbesondere der regelmäßige Wechsel zwischen Theorie und Praxis gewährleistete eine erfolgreiche Wissensvermittlung. Nach der 6-monatigen Umsetzungsphase zeigte sich bei den Seminarteilnehmern eine sehr hohe Rate in der Zielerreichung. Dies betraf nicht nur die persönlichen Ziele sondern auch die Maßnahmen, die im familiären und betrieblichen Umfeld geplant waren. Einzelne Teilnehmer reduzierten deutlich Ihr Übergewicht, vielfach wurde das geplante Bewegungsprogramm konsequent und regelmäßig umgesetzt, die Teilnehmer berichteten von deutlich besserem Umgang mit Stressoren und einer Steigerung des Wohlbefindens.

Die Seminar- und Referentenbeurteilungen waren durchweg sehr gut. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert und berichteten, dass sie mit viel Motivation und Spaß an den Seminaren teilgenommen haben. Auch auf Grund der sehr positiven Resonanz und den Ergebnissen der Pilotseminare ist das Thema Gesundheit ein fester Bestandteil der Führungskräfteausbildung geworden.

Dr. Thore Ring
Gesundheitsmanagement
Leiter Planung, Steuerung und Grundsatzfragen