

Von Skepsis zu Begeisterung für BGM

Wie Sie alle Mitarbeitenden für Ihr
BGM-Programm begeistern können

TIPSHEET



Ihre neue BGM-Initiative steht in den Startlöchern und Sie können kaum erwarten, dass es losgeht? Sie haben mit Ihrer Initiative die Möglichkeit, Gesundheit und Zufriedenheit, die Vernetzung unter den Mitarbeitenden und eine bessere Unternehmenskultur zu fördern. Aber die Sache hat einen Haken. Werden sich wirklich alle beteiligen? Auch die Mitarbeitenden, die dem BGM skeptisch gegenüberstehen?

Und wer sind eigentlich die skeptischen Mitarbeitenden?

Die allgemein eher negative Einstellung. Das Gähnen. Das Augenrollen. Oder schlimmer noch - das Grinsen. Da zeigen sich die Skeptikerinnen und Skeptiker.

Sie glauben einfach nicht daran, dass sie irgendeinen tatsächlichen Mehrwert aus dem BGM-Programm Ihres Unternehmens ziehen können. Ironischerweise sind es aber genau diejenigen, die das Programmangebot eigentlich am meisten benötigen. Skeptikerinnen und Skeptiker vom BGM-Programm zu überzeugen ist von entscheidender Bedeutung. Zum einen steigern Sie damit die Teilnahme und die aktive Beteiligung an Ihrer neuen Initiative. Und gleichzeitig fördern Sie dadurch die positive Wirkung des Programms innerhalb Ihres Unternehmens.

6 Tipps, wie Sie auch die skeptischen Mitarbeitenden mit ins Boot holen

1. Kommunikation ist der Schlüssel

Achten Sie darauf, die richtige Botschaft zur richtigen Zeit und am richtigen Ort zu vermitteln. Ein Poster zum Arbeitsschutz ist direkt neben einer großen Maschine wirkungsvoller als in der Büroküche. Gestalten Sie Ihre Kommunikation ruhig etwas locker und lustig und initiieren Sie kleine Challenges im und rund ums Büro. Legen Sie zum Beispiel in die Teeküche eine Hantel, um zu kurzen körperlichen Aktivitäten im Laufe des Arbeitstags zu animieren. Wenn Sie Ihre neue BGM-Initiative im Rahmen eines Events betonen, sei es online oder vor Ort, erzielt dies eine größere Wirkung als eine Büro-Rundmail. Und wenn Ihre Mitarbeitenden eher schlecht oder gar nicht per E-Mail erreichbar sind, nutzen Sie zum Beispiel die monatliche Lohnabrechnung, um Werbung für Ihre Initiative zu machen. Behalten Sie immer im Hinterkopf: Menschen sind in der Regel beschäftigt und vergesslich. Machen Sie also immer wieder auf verschiedenem Wege auf Ihre Initiative aufmerksam, damit Ihre Botschaft auch wirklich ankommt.

2. Sorgen Sie für Spaß und Aktivität

Veranstalten Sie zu Beginn Ihrer BGM-Initiative eine Auftakt-Party, entweder online oder vor Ort. Jeder freut sich über ein kleines Geschenk, steuern Sie daher zum Auftakt einen Aktivitäts-Tracker oder ein paar Leckereien und Preise bei. Sie eignen sich hervorragend, um neugierig zu machen und können genau der Motivationsfaktor sein, den Skeptikerinnen und Skeptiker brauchen, um mitzumachen! Erhalten Sie die Motivation Ihrer Mitarbeitenden durchgängig aufrecht, indem Sie regelmäßige Team-Events einrichten, an denen alle teilnehmen können: Spaziergänge, Läufe, Fahrradtouren, Picknicks, Yoga- und Meditationskurse und Online-Sporteinheiten.



3. Bilden Sie Teams und schaffen Sie einen kameradschaftlichen Wettbewerb

[Teambasierte BGM-Programme](#) bringen Energie und Abwechslung in die normale Arbeitswoche. Sie können auch FOMO (Fear of missing out, dt.: Angst, etwas zu verpassen) schüren, wenn alle plötzlich über die Leistung ihrer Teams sprechen. Die wöchentliche Veröffentlichung einer aktuellen Team-Bestenliste fördert den kameradschaftlichen Wettbewerb, den Teamgeist und die Motivation, an dem Programm teilzunehmen, um einen gesunden Lebensstil beizubehalten.

4. Sozial aktiv

Soziale Medien spielen eine wichtige Rolle im Leben vieler Menschen. Sie sind eine machtvolle Plattform, die dabei helfen kann, eine Unternehmenskultur aufzubauen, Mitarbeitende zu motivieren und die Arbeitgebermarke zu stärken. Aber sie sind auch ideal dafür geeignet, FOMO zu schüren und die Teilnahme am Programm zu fördern. Dabei ist es egal, ob es sich um einen Social Media- oder Community-Kanal Ihres Unternehmens, LinkedIn, Instagram, Facebook oder TikTok handelt. Ermutigen Sie Ihre Mitarbeitenden dazu, zu posten, wie sie sich um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern (körperlich aktiv werden, Ausgleich finden, sich gesund ernähren usw.), und schaffen Sie so eine stärkere #workfam.

5. Setzen Sie BGM-Champions wirksam ein

Haben Sie in Ihrer Belegschaft engagierte Personen, denen Gesundheit und Wohlbefinden besonders wichtig sind? Oder gibt es vielleicht eine Gruppe von Mitarbeitenden, die sich auf die Fahne geschrieben hat, einen großartigen Arbeitsplatz zu schaffen? Das sind Ihre BGM-Champions! Wenn Sie genau diesen Mitarbeitenden die Möglichkeit einräumen, Botschaften zu verbreiten, die Crew anzuleiten und mit positivem Beispiel voranzugehen, können sie der Schlüssel sein, andere Mitarbeitende zu unterstützen und dazu zu motivieren, aktiv an Ihrer BGM-Initiative teilzunehmen. Und sobald sich am Arbeitsplatz eine Kultur der Gesundheit und des Wohlbefindens durchzusetzen beginnt, wirkt sie ansteckend.

6. Sorgen Sie für Unterstützung von ganz oben

Mitarbeitende an Bord zu holen, die dem BGM eher skeptisch gegenüberstehen, ist leichter, wenn diese von leitenden Führungskräften und direkten Vorgesetzten dazu motiviert werden. Deshalb gilt: Holen Sie alle mit ins Boot, bis hin zum CEO. Und vergessen Sie nicht, mit einem lustigen GIF oder Bild im gemeinsamen Chat-Kanal oder in einer E-Mail für ein bisschen Spaß zu sorgen.

Sind Sie bereit, die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden zu fördern?

Von personalisierter Kommunikation, die zum Handeln anregt, bis hin zu datengestützten Erkenntnissen, die für maximalen Erfolg sorgen — Personify Health unterstützt Unternehmen weltweit dabei, eine gesunde und erfolgreiche Arbeitsplatzkultur aufzubauen.

Unsere umfassende Plattform bietet zahlreiche Tools, Ressourcen und fachkundige Anleitungen, die Ihnen dabei helfen, effektive BGM-Programme zu erstellen und umzusetzen. Wir verfügen über mehr als 20 Jahre Erfahrung und unterstützen Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen und eine gesündere und zufriedener Belegschaft zu fördern.

Weitere Informationen erhalten

Weitere Informationen finden Sie unter personifyhealth.com

Besuchen Sie uns auf [facebook](#) | [instagram](#) | [linkedin](#)