

Tipps im Umgang mit Stress bei den Weidmüller Gesundheitstagen

Über 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter informieren sich bei den dreitägigen Gesundheitstagen des Detmolder Elektrotechnikspezialisten über gesundheitliche Themen, Stressprävention und betriebliche Angebote.

Detmold, 01.10.2014. Unter dem Motto „Gesundheit in der Arbeitswelt“ veranstaltete das Detmolder Elektrotechnikunternehmen Weidmüller vom 23. bis 25. September erstmalig Aktionstage zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz. Ob entspannende Kurse oder interessante Fachvorträge – bei der dreitägigen Veranstaltung, die in Kooperation mit Krankenkassen und Vertretern medizinischer Einrichtungen aus der Region stattfand, konnten sich die Teilnehmer über vorbeugende Maßnahmen für ihre Gesundheit informieren. „Mit den Gesundheitstagen wollen wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ermuntern, auf Signale des Körpers zu achten und sich rechtzeitig zu informieren und gegenzusteuern“, erklärt Andreas Uhlitz, Leiter Personal Grundsatzfragen bei Weidmüller.

An verschiedenen Stationen im Besucherzentrum konnten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter täglich mit Experten austauschen und an Schnupperkursen teilnehmen. „Beim Stresstest der AOK NORDWEST testeten die Besucherinnen und Besucher beispielsweise ihre momentane Stressbelastung oder erfuhren beim Balance-Check der Barmer GEK, wie es um ihr seelisches und körperliches Gleichgewicht bestellt ist“, erklärt Ursula Siemensmeyer, Projektbearbeiterin für Grundsatzfragen und Organisatorin der Gesundheitstage.

Sportlich aktiv ging es bei den Übungen zu Qi Gong und der progressiven Muskelentspannung zu: „Experten führten den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einfache Kräftigungsübungen vor, mit denen sie ihre Haltung verbessern und Muskelverspannungen, innere Unruhe sowie Schlafstörungen vorbeugen können“, erklärt Siemensmeyer. Das Programm rundeten spezifische Fachvorträge zu den Themen Stress, Schlafapnoe und alltäglichen Herausforderungen rund um Familie und Beruf ab. „Die

gesundheitlichen Aktionen gehen Hand in Hand mit unseren weiteren familienunterstützenden Dienstleistungen wie beispielsweise unserer Zusammenarbeit mit der Familienbetreuung Lippe, die zu mehr Entlastung im privaten Alltag führen“, verdeutlicht auch Uta Lewien, HR Manager Marketing bei Weidmüller.

Organisiert werden die Gesundheitstage von dem betrieblichen Gesundheitsmanagement des Detmolder Elektrotechnikherstellers. „Als Arbeitgeber wollen wir das Thema Gesundheit stärker in den Fokus rücken und unsere Führungskräfte und Mitarbeiter anregen, sich aktiv damit auseinanderzusetzen“, erklärt Dr. Jürgen Ober, Personalchef bei Weidmüller. „In der heutigen Arbeitswelt vergessen wir leider oft schnell, dem Körper ab und zu auch etwas Gutes zu tun und auf Warnsignale zu achten.“

2.512 Zeichen inklusiv Leerzeichen



Beim Schnelligkeitstest der Barmer GEK teste Tosha Hübert, Projektmanagerin im Marketing bei Weidmüller, ihre Reaktions- und Koordinationsfähigkeit.

Weidmüller – Ihr Partner der Industrial Connectivity

Als erfahrene Experten unterstützen wir unsere Kunden und Partner auf der ganzen Welt mit Produkten, Lösungen und Services im industriellen Umfeld von Energie, Signalen und Daten. Wir sind in ihren Branchen und Märkten zu Hause und kennen die technologischen Herausforderungen von morgen. So entwickeln wir immer wieder innovative, nachhaltige und wertschöpfende Lösungen für ihre individuellen Anforderungen. Gemeinsam setzen wir Maßstäbe in der Industrial Connectivity.

Die Unternehmensgruppe Weidmüller verfügt über Produktionsstätten, Vertriebsgesellschaften und Vertretungen in mehr als 80 Ländern. Im Geschäftsjahr 2013 erzielte Weidmüller einen Umsatz von 640 Mio. Euro mit rund 4.600 Mitarbeitern.

Kontakt: Klaus Hübscher
Unternehmenskommunikation
Telefon: 05231 14-292516
E-Mail: klaus.huebscher@weidmueller.de