

**PASSION
TO
INNOVATE** | **POWER
TO
CHANGE**

**+ Alle
Infos zur
Jahresaktion
2016!**

Gesund bei Bayer

Profitieren Sie von unseren zahlreichen Angeboten



Science For A Better Life

BAYER-GESUNDHEITSAKTION 2016: BEWUSSTerLeben

Unsere Gesundheitsaktion geht in eine neue Runde: Nach den Themen Bewegung und Ernährung wollen wir Sie in diesem Jahr unterstützen, Ihre innere Balance zu stärken. Was tut mir gut? Wie beuge ich Belastungen vor? Und wie finde ich meinen ganz persönlichen Weg aus dem Stress? Entdecken Sie im Rahmen unserer Jahresaktion „BEWUSSTerLeben“ verschiedene Möglichkeiten und Techniken, die Ihnen dabei helfen, Ihren Alltag entspannt zu meistern. Mehr Informationen zu den Angeboten der Jahresaktion finden Sie auf der nächsten Seite.



Bewusst und stressfrei durch den Tag: Die Bayer-Kollegen Sabine Magro, Thorsten Bennts, Claudia Hindrichs, Peter Schröder und Karin Gloria Schwarz (von links) machen als „Botschafter“ auf die Jahresaktion aufmerksam.

RUNDUM WOHLFÜHLEN: ALLE ANGEBOTE DER JAHRESAKTION AUF EINEN BLICK



Die Kollegen werden mit ihren Geschichten die Aktion im BayerNet begleiten.



Entspannen Sie sich: Der Stress-Coach „Leben in Balance“

hilft Ihnen dabei, in jeder Situation gelassen zu bleiben. Abonnieren Sie den wöchentlichen Newsletter und erhalten Sie per E-Mail zehn Wochen interaktive Coaching-Einheiten mit vielen Tipps, Videos und Selbsttests rund um das Thema innere Balance. Anmelden können Sie sich im BayerNet oder über <https://bewussterleben.e-coaches.de>



Informieren Sie sich: Wie kriege ich den Termindruck besser in den Griff? Was bringen Entspannungstechniken? Bei den Info-Tagen zur Aktion

können Sie Experten an Info-Ständen Ihre Fragen stellen. Termine finden Sie im BayerNet – oder über Ihren Gesundheitsbeauftragten.



Beugen Sie vor: Mit Präventionskursen zum Thema „inneres Gleichgewicht“

können Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden tun: Ob Anti-Stress-Management oder Tai-Chi – Angebote finden Sie in Ihrer Nähe. Die Krankenkassen erstatten einen großen Teil der Kursgebühr. Bayer bezuschusst im Jahr 2016 bei erfolgreicher Teilnahme den Restbetrag mit bis zu 25 Euro pro Kurs. Die Details gibt es im BayerNet oder bei Ihrem Gesundheitsbeauftragten.



Machen Sie mit: Helfen Sie uns bei der Suche nach den besten Strategien gegen Stress und schlechte

Laune: Verraten Sie uns **Ihren Tipp für ein besseres Wohlbefinden** – und gewinnen Sie eine Wellness-Reise für Zwei! Mitmachen können Sie einfach mit der Postkarte in der Starter-Kit-Mappe. Die Teilnahmebedingungen finden Sie im BayerNet.

Noch mehr Möglichkeiten: Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – und das nicht nur während der Jahresaktion. Das ganze Jahr über bieten wir Ihnen bei Bayer zahlreiche Angebote, mit denen wir Ihre Gesundheit ganzheitlich fördern und unterstützen möchten. Sei es unsere Vorsorgeuntersuchung, Sportkurse oder auch Beratung bei Krisen. Einen Überblick zu unserem ganzjährigen Programm finden Sie auf den nächsten Seiten in dieser Broschüre.

GESUND BEI BAYER – EIN GANZHEITLICHER ANSATZ!

Die Menschen bei Bayer sind der Schlüssel zu unserem Erfolg. Das gilt insbesondere mit Blick auf die Herausforderungen, vor die uns der demografische Wandel und vielerorts verlängerte Lebensarbeitszeiten stellen. Wir möchten ein Arbeitsumfeld schaffen, in dem alle ihr Potenzial voll ausschöpfen, Innovationen vorantreiben und hervorragende Leistungen erbringen können.



Die Gesundheit der Mitarbeiter im Fokus – bei Bayer fördern wir gesunde Lebenskonzepte und Verhaltensweisen ganz gezielt. Im Bild: Bayer-Gesundheitskoordinatoren diskutieren Ideen rund um das Thema „Gesundheit“ bei einer Schulung.

Die Gesundheit und Vitalität unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind uns ein wichtiges Anliegen. Aus diesem Grund fördern wir gesunde Lebenskonzepte und Verhaltensweisen ganz gezielt. Grundlage unseres Engagements für zufriedene und gesunde Beschäftigte sind die LIFE-Werte.

Wir beschränken uns nicht auf individuelle Gesundheitsmaßnahmen, sondern möchten nachhaltig das Gesundheitsbewusstsein unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern. Hilfe zur Selbsthilfe – das ist uns wichtig. Diesem Ziel kommen wir durch den persönlichen Einsatz von Vielen in allen Unternehmensbereichen Schritt für Schritt näher. Die richtige Balance zwischen den

Herausforderungen im Job und den persönlichen Bedürfnissen zu finden, ist nicht immer einfach. Dies gilt in besonderem Maß für eine gesunde Lebensweise. Deshalb sind unsere Angebote so konzipiert, dass sie auch in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Egal ob Vorsorgeuntersuchung oder ergänzendes Sportangebot in einem unserer Vereine: Wir möchten, dass Sie sich auch bei der Arbeit für Ihre Gesundheit engagieren können.

Lassen Sie sich für ein gesünderes Leben inspirieren! Nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten!



Dr. Hartmut Klusik,
Mitglied des Vorstandes
der Bayer AG



Oliver Zühlke,
Vorsitzender des Bayer-
Gesamtbetriebsrates



Dr. Thomas Elsner,
Vorsitzender des Konzern-
sprecherausschusses

GESUND BEI BAYER – SO BLEIBEN SIE FIT!

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen: Deshalb schaffen wir bei Bayer attraktive Rahmenbedingungen, damit alle Beschäftigten ihr Potenzial voll ausschöpfen können – und dabei gesund bleiben.



Gemeinsam Spaß an Bewegung: Viele Kolleginnen und Kollegen treffen sich regelmäßig zu gemeinsamen Aktivitäten – wie diese Laufgruppe am Standort Monheim.

Vorsorgeuntersuchungen

Kostenfrei, nah am Arbeitsplatz und sehr ausführlich: Das sind nur einige der Vorteile der Untersuchung, die Bayer seinen Beschäftigten im Rahmen des Vorsorgeprogramms „Gesundheitsförderung bei Bayer“ ermöglicht. Alle drei Jahre wird jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter angeschrieben und zum ausführlichen Gesundheitscheck mit Beratung eingeladen. Die Ergebnisse der Untersuchung werden natürlich vertraulich behandelt. Bereits jeder Dritte nutzt das Angebot.

Individuelle Gesundheitsberatung

Aufbauend auf der Vorsorgeuntersuchung gibt es die Möglichkeit einer individuellen Gesundheitsberatung. Neben praktischen Tipps für den Alltag gibt der Arzt des Arbeitsmedizinischen Dienstes weiterführende Empfehlungen zu den Schwerpunkten Herz-Kreislauf-Risiko, Stoffwechselerkrankungen, Muskelbeschwerden sowie Psyche und Stress. Alle Kollegen können die Beratung im Anschluss an die Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen.



Ob Vorsorgeuntersuchung, Rücken-Check oder entspannte Mittagspause: Bei Bayer haben Sie eine Vielzahl von Angeboten für Ihre Gesundheit.



Mit regelmäßigen Gesundheitstagen oder Bewegungsaktionen macht Bayer auf Schwerpunktthemen aufmerksam. Im Bild: Kollegen beim Sehtest am Bayer Safety Day, mit Schrittzähler bei der deutschlandweiten Bewegungsaktion „Den Schritt geh ich mit ...“ oder beim Training für gemeinsame Laufevents.



Schulungen

Von der „bewegten Mittagspause“ bis hin zu „Gesundheit als Führungsaufgabe“ reicht das Angebot: Unsere Gesundheitsschulungen, die an verschiedenen Standorten organisiert und angeboten werden, bieten echten Wissenstransfer für Führungskräfte und Beschäftigte.

Jahresaktionen

Mit Jahresaktionen lenkt Bayer regelmäßig die Aufmerksamkeit der Beschäftigten auf wechselnde Schwerpunktthemen aus dem Gesundheitsbereich. Schwerpunktthema im Jahr 2016 ist das Thema innere Balance (alle Informationen finden Sie vorne in dieser Broschüre). Ein Jahr zuvor drehte sich unter dem Motto „Mahlzeit! Gewusst genießen“

alles um das Thema gesunde Ernährung im Alltag. Bei der Jahresaktion 2014 mit dem Titel „Den Schritt geh ich mit ...“ legten deutschlandweit mehr als 10.000 Bayer-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter 91 Tage lang möglichst viele Kilometer zu Fuß oder auf andere Weise zurück.

Sportangebot

Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Tai-Chi/ Qigong, Aqua-Jogging oder auch Nordic Walking – die Palette von attraktiven Angeboten bei Bayer ist groß. Die Kurse werden oft von oder in Kooperation mit unseren Sportvereinen angeboten – wichtige Partner im Gesundheitsmanagement von Bayer. Besonders beliebt: Präventionskurse, die spezielle Qualitätskriterien erfüllen und

deshalb von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Schutzimpfungen

Mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen ist nicht zu spaßen – sie können Symptome der echten Virusgrippe (Influenza) sein. An ihr erkranken jährlich zwei bis drei Millionen Menschen in Deutschland. Die Gripeschutzimpfung hat sich als wirksame Vorsorge bewährt: Kolleginnen und Kollegen haben deshalb die Möglichkeit, sich an vielen Bayer-Standorten kostenfrei und arbeitsplatznah impfen zu lassen. Die Termine werden jedes Jahr im Herbst an den Standorten bekannt gegeben.

Unterstützung in schweren Lebenssituationen

Persönliche Schwierigkeiten belasten uns auch im Job: Deshalb unterstützen bei Bayer erfahrene Berater Beschäftigte und Familienangehörige vertraulich in schweren Momenten – wie persönlichen Krisen, Suchtproblemen, bei Depressionen oder auch bei Konflikten am Arbeitsplatz.

Ergonomieberatung am Arbeitsplatz

Heute werden rund 80.000 Stunden eines Arbeitslebens im Sitzen verbracht. Fakt ist, dass jede fünfte Frau und jeder siebte Mann unter chronischen Rückenbeschwerden leidet. Wir wollen Ihnen den Rücken



Bewegung ist vielseitig – ebenso wie die Angebote bei Bayer. In Kooperation mit unseren Sportvereinen bieten wir eine große Palette verschiedener Bewegungs- oder Präventionskurse an. Im Bild: Kolleginnen beim Yoga in Bergkamen, ein „Rücken-Check“ in Leverkusen, ein Lauf-Event in Frankfurt.



stärken – zum Beispiel mit unserem Beratungsangebot „Ergonomie am Arbeitsplatz“: Viele Bayer-Standorte und Gesellschaften bieten neben hochwertigen Bürostühlen und verstellbaren Schreibtischplatten Kurse zum Thema „Rücken-Fitness“ oder spezielle Ergonomieberatungen an. Das Ziel: Die Arbeitsatmosphäre so angenehm wie möglich zu gestalten.

Ausgewogene Ernährung

Ob Smoothies, frische Salate oder gedünstetes Gemüse im Wok: Die Kantinen an unseren Unternehmensstandorten bieten allen Beschäftigten ein vielfältiges und abwechslungsreiches Speiseangebot. Außerdem stehen in vielen Betrieben für den kleinen Hunger zwischendurch Obstkörbe bereit.

Gesundheitstage/Bayer Safety Day

Wie komme ich sicher zur Arbeit? Welche Verhaltensweisen gefährden die Sicherheit am Arbeitsplatz? Was kann ich selbst tun, um gesünder zu leben? Regelmäßige Aktionstage bei Bayer rufen uns Schwerpunktthemen erneut ins Bewusstsein: Sicherheitsaspekte beim jährlichen „Safety Day“, Fragen des persönlichen Wohls an den Gesundheitstagen. Kolleginnen und Kollegen werden so gezielt sensibilisiert – und motiviert. Bayer investiert auch ganz konkret in die Sicherheit der Mitarbeiter: So stattete das Unternehmen 2014/15 rund 20.000 Beschäftigte kostenlos mit Fahrradhelmen aus.



Vorsorge? Bewegungskurse? Oder mehr Beratung?
Wo können wir unser Angebot noch verbessern?
Im Rahmen unserer Gesundheitsbefragungen freuen wir uns auf Ihr Feedback.

Belastungsreduzierungen

Mehr Freizeit im Alter und einen erleichterten Wiedereinstieg in den Job nach längerer Krankheit – das ist die Idee hinter den erfolgreichen Modellen zur Belastungsreduzierung. Denn uns ist wichtig, dass jeder Mitarbeiter individuell und passend zu seiner Lebensphase arbeiten kann. Mit unserem Modell „Belastungsreduzierung im Alter“ unterstützen wir unsere Beschäftigten bei der Balance zwischen Arbeit- und Privatleben – zum Beispiel mit zusätzlich bezahlten freien Tagen ab dem 57. Lebensjahr.

Ihr Feedback ist gefragt: Unsere Gesundheitsbefragungen

Was können wir verbessern? Wo müssen wir noch zusätzliche Angebote machen?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der regelmäßigen Gesundheitsbefragungen. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind zur Teilnahme eingeladen. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen!

Sind Sie neugierig geworden? Mehr Informationen zu unseren Angeboten, zur Anmeldung oder Verfügbarkeit an Ihrem Standort finden Sie im **BayerNet**, Rubrik Menschen/ Mein Leben/Gesundheit oder erhalten Sie über Ihre Gesundheitsbeauftragten.

GESUND BEI BAYER – IHRE PARTNER

Wir möchten, dass unsere Gesundheitsangebote Ihren Interessen entsprechen. Deshalb gibt es Gesundheitsbeauftragte als direkte Ansprechpartner für alle Bayer-Beschäftigten.



Wo drückt bei Ihnen der Schuh? Haben Sie Anregungen oder Ideen zum Thema „Gesundheit bei Bayer“? Die direkten Ansprechpartner für alle Kolleginnen und Kollegen sind unsere Gesundheitsbeauftragten.

In allen Gesellschaften und Betrieben informieren sie ihre Kolleginnen und Kollegen über aktuelle Gesundheitsangebote und motivieren zur Teilnahme.

Gleichzeitig sind die Gesundheitsbeauftragten das Sprachrohr der Mitarbeiter in ihrem Verantwortungsbereich: Ist ein bestimmtes Gesundheitsthema besonders wichtig? Wo drückt aktuell der Schuh? Die Gesundheits-

beauftragten nehmen die Anregungen der Beschäftigten auf und setzen sich für die Umsetzung von neuen individuellen Gesundheitsangeboten ein.

Das ganze Angebot im Intranet

Weitere Informationen zu den Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements finden Sie im **BayerNet**, Rubrik Menschen/ Mein Leben/Gesundheit.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Das BGM ist fest im Unternehmen verankert. In verschiedenen Gremien arbeiten HR-Kollegen, Arbeitnehmervertreter und Gesundheitsexperten Hand in Hand: Sie diskutieren Trends, geben Empfehlungen und planen Aktionen und Angebote für alle Beschäftigten. So ist die Gesundheit stets im Fokus. Denn: Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unser größtes Potenzial. Sind sie gesund und leistungsfähig, ist auch Bayer fit für die Zukunft.

STEUERKREIS BGM

Oberstes Gremium des betrieblichen Gesundheitsmanagements

ARBEITSKREIS GESUNDHEIT

entscheidet über die
Aktivitäten in den
jeweiligen Gesellschaften

GESUNDHEITS- SCHUTZAUSSCHUSS

vereinbart
Maßnahmen in den
jeweiligen Gesellschaften

Optional: GESUNDHEITS- BEAUFTRAGTEN- BESPRECHUNG

Informationsaustausch zu
Angeboten und Bedarf

GESUNDHEITSKOORDINATOREN

unterstützen die Gesundheitsbeauftragten

GESUNDHEITSBEAUFTRAGTE

direkte Ansprechpartner der Mitarbeiter



Science For A Better Life

Impressum

Herausgeber:

Bayer AG

Human Resources & Organization

HR Germany

51368 Leverkusen

Deutschland

Copyright:

Bayer AG, Nachdruck und Vervielfältigung
nur mit Genehmigung

Weitere Informationen finden Sie im **BayerNet**,
Rubrik Menschen/Mein Leben/Gesundheit.

Stand: April 2016