

VORSTELLUNG

Dr. Christoph Ramcke

- 1995-2001: Studium Diplom-Sportwissenschaft / Nebenfach Medizin
seit 1998: Unternehmensberater für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF aktiv GmbH)
- 01-05; 17-18: Dozent an der Universität Hamburg (BGF)
2002-2007: Promotion zum Doktor der Sportwissenschaft
2007-2010: Ausbildung zum Demographieberater, Konfliktmoderator, Stressmanager, Entspannungs-, Rückenschultrainer, Kursleiter zur Tabakentwöhnung, Moderator für Gesundheitszirkel
- 2007-2014: Referent für betriebliche Gesundheitsförderung bei einer BKK
seit 2007: Dozent und Referent für verschiedene Organisationen und bei unterschiedlichen Kongressen
- seit 2014: Mitglied des Koordinierungsteams des BKK VBU Projektes:
„Gesundheitsnetz kommunaler Arbeitgeber in Berlin“
- 2014-2020: Mitglied des Steuerungskreises bzw. Teilprojektbeauftragter beim BZgA Projekt: „Gesund. Stark. Erfolgreich. Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb.“**
- 2019: Podcast: „Gesundheit darf Spaß machen!“ und Buchveröffentlichung: „Die Schweinehundanleitung®“
- 2020: SpeakerSlam Weltrekord in München und Gewinner in der Kategorie Redneragentur



**Gesund. Stark.
Erfolgreich.**

Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb





Gesund. Stark. Erfolgreich.

Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb

BZgA-Projekt bis 31.12.2020

Projektskizze für das Teilprojekt in der Pilotregion Nordhessen

(Weiter-) Entwicklung und Initiierung überbetrieblicher Akteurs übergreifender Kooperationen unter Einbindung von Sozialversicherungsträgern und Unternehmensorganisationen / Initiierung von trägerübergreifenden lokalen Netzwerken in verschiedenen Pilotregionen:



**Gesund. Stark.
Erfolgreich.**

Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb

BZgA-Projekt bis 31.12.2020

Projektskizze für das Teilprojekt in der Pilotregion Nordhessen

- Regionales Netzwerk
- Mitgestaltung Fachtagung
- Betriebspartnerschaften
- Podcast für kleine und mittelständische Unternehmen



**Gesund. Stark.
Erfolgreich.**
Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb

PODCAST

- **Folge 1: Kleinere Unternehmen und BGM? – Das passt zusammen!**
- **Folge 2: Es geht um den Krankenstand – falscher Ansatz!**
- **Folge 3: Fachkräftemangel? – selbst schuld!**
- **Folge 4: BGM so geht's – wirklich?**
- **Folge 5: Blick in die Praxis – Was funktioniert nicht?**
- **Folge 6: BEM – Bämm, da geht was!**
- **Folge 7: Hilfe!?! – Wir stehen an deiner Seite!**



BzgA-Projekt bis 31.12.2020

Projektskizze für das Teilprojekt in der Pilotregion Nordhessen

- Regionales Netzwerk
- Mitgestaltung Fachtagung
- Podcast für kleine und mittelständische Unternehmen
- **Betriebspartnerschaften**



**Gesund. Stark.
Erfolgreich.**
Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb

Betriebspartnerschaften

- Allein können KKV/KMU Betriebe das Thema BGM oftmals in Teilen kaum umsetzbar
- Ein Netzwerk kann als Grundlage für den Ausbau von Betriebspartnerschaften dienen
- Best Practice + Vernetzung beim „Fachforum Gesundheit“
- Bestehenden Betriebspartnerschaften für das Thema BGM sensibilisieren



**Gesund. Stark.
Erfolgreich.**

Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb

Mit starken Nachbarn zu einem gesunden Unternehmen

Leitfaden zur Initiierung und Betreuung von Betriebsnachbarschaften



<https://www.inqa.de/DE/Angebote/Publikationen/gemit-leitfaden-betriebsnachbarschaften-erfolgreich-initiieren.html>

BGM in einer Betriebsnachbarschaft

- Nachbarn gewinnen
 - Zum Start ideal: 4-12 Unternehmen mind. 100 Beschäftigte
 - Infoveranstaltung
- Unterstützer finden
 - Krankenkassen, Berufsgenossenschaften, Rentenversicherung, Kommune/Gesundheitsamt
- Steuern und planen
 - Steuerkreis 4-6x im Jahr
- Beschäftigte mitnehmen
 - Z.B.: Markt der Möglichkeiten / Gesundheitstag
- Bedarfe erkennen
 - Z.B. INQA-Check Gesundheit
 - Siehe: Unterstützer finden
- Gemeinsam aktiv werden
 - Multiplikatoren-schulung / Bewegungscoach / Gesundheits-Scouts



**Gesund. Stark.
Erfolgreich.**

Der Gesundheitsplan für Ihren Betrieb

Kontakt:

Projekt: www.der-gesundheitsplan.de

Referent:

Dr. Christoph Ramcke

BGF aktiv GmbH

Reichsbahnstraße 10; 22525 Hamburg

Telefon: +49 (0) 40 432 61 980

Telefax: +49 (0) 40 432 61 981

Mobil: +49 (0) 163 160 2757

E-Mail: info@bgf-aktiv.de

HP: www.christophramcke.de

Podcast: „Gesundheit darf Spaß machen!“

Instagram: https://www.instagram.com/christoph_ramcke

Facebook: <https://www.facebook.com/dr.christophramcke>

Buch: Die Schweinehundanleitung® ISBN: 978-3-7494-2617-1

