



Unternehmen im Land Bremen können sich bei allen Fragen rund um das Thema [Betriebliche Gesundheitsförderung \(BGF\)](#) an eine regionale Anlaufstelle wenden. Auf dem Informationsportal www.bgf-koordinierungsstelle.de/bremen bieten die [Bremer Krankenkassen](#) gezielte Unterstützung – insbesondere für kleine und mittelständische Betriebe.

Das Portal stellt nicht nur umfassende Informationen zur Verfügung, sondern ermöglicht auch den Zugang zu einer kostenfreien Expertenberatung. Ziel ist es, Unternehmen dabei zu helfen, das Thema BGF erfolgreich anzugehen und nachhaltig auszubauen.

Ergreifen Sie die Chance und stärken Sie die Gesundheit in Ihrem Betrieb!

Generationen verstehen – Zusammenarbeit gesund gestalten

Altersdiverse Teams gehören heute selbstverständlich zum Arbeitsalltag. Unterschiedliche Erfahrungen, Prägungen und Lebensphasen bringen verschiedene Sichtweisen auf Kommunikation, Zusammenarbeit, Techniknutzung und Arbeitsstile mit sich. Diese Vielfalt ist kein Problem – sie ist ein Potenzial. Wenn Unterschiede sichtbar und besprechbar werden, entsteht Verständnis statt Bewertung. Menschen lernen voneinander, Perspektiven erweitern sich und Zusammenarbeit wird resilienter. Genau hier setzt modernes Betriebliches Gesundheitsmanagement an: Gesundheit entsteht nicht nur durch Maßnahmen und Angebote, sondern durch gute Kommunikation, Vertrauen und tragfähige Beziehungen im Arbeitsalltag. Generationsverständnis bedeutet dabei Orientierung durch Wissen über unterschiedliche Prägungen und gleichzeitig Offenheit für den Menschen im Hier und Jetzt – nicht Schubladendenken, sondern Dialog. Gesundheitsförderlich wirken vor allem klare Erwartungen, verständliche Kommunikationsregeln, respektvolle Übersetzungsarbeit zwischen unterschiedlichen Sichtweisen und ein Klima, in dem Rückfragen ohne Gesichtsverlust möglich sind. Das stärkt zentrale Ressourcen wie Zugehörigkeit, Sinn, Anerkennung, Lernfähigkeit und Zusammenarbeit. Einfache Praxisformate wie Lernpartnerschaften über Generationen, Technik-Tandems, kurze Teamroutinen („Beenden – Beibehalten – Beginnen“) oder Mini-Team-Checks zur Erwartungsklä rung machen Vielfalt konkret erlebbar und alltagstauglich. In unserer Veranstaltung zum Thema Generationsverständnis im Arbeitsalltag wird gezeigt, wie altersdiverse Teams gesund, handlungsfähig und lernfähig bleiben können. Im Mittelpunkt stehen praxistaugliche Ansätze für gesundheitsförderliche Kommunikation, Führung und Zusammenarbeit sowie erprobte Formate für den Arbeitsalltag.

Lust auf neue Perspektiven?

Entdecken Sie, wie aus Unterschieden Verbindung entsteht und wie Vielfalt im Team Energie statt Reibung erzeugt. Die Veranstaltung bietet Inspiration, Praxisbeispiele und alltagstaugliche Methoden für gesundheitsförderliche Zusammenarbeit in altersdiversen Teams. Weitere Informationen zur Veranstaltung sowie die Anmeldung finden Sie [hier](#).



Stress im Griff – Gelassenheit im Arbeitsalltag entwickeln

Stress kennt jeder – gerade in kleinen und mittleren Unternehmen, wo Deadlines, wechselnde Aufgaben und ständige Erreichbarkeit oft den Takt vorgeben. Doch Stress muss nicht die Kontrolle übernehmen: Wer seine Stresskompetenzen stärkt, kann Belastungen gezielt begegnen, klar denken und die eigene Leistungsfähigkeit erhalten.

Wichtig ist zunächst zu verstehen, wie Stress entsteht: Welche Reaktionen zeigt der Körper? Welche psychischen Auswirkungen hat Dauerbelastung auf Konzentration, Motivation und Teamarbeit? Wer die Mechanismen kennt, kann bewusst handeln statt nur zu reagieren. Studien zeigen, dass ein gesundes Stress-Mindset – die Sichtweise, dass Stress steuerbar und nicht automatisch schädlich ist – entscheidend für die eigene Resilienz ist.

Praktische Strategien helfen, Stresssituationen im Alltag besser zu meistern: kleine Pausen bewusst einlegen, Prioritäten setzen, Entspannungsübungen integrieren oder Routinen zur Selbstreflexion entwickeln. Schritt für Schritt lassen sich Belastungen reduzieren und das Energielevel langfristig stabilisieren.

Wer tiefer einsteigen möchte, kann sich unserem Webinar „Stresskompetenzen stärken in KKUs und KMUs“ anschließen. Hier lernen Mitarbeitende, Führungskräfte und BGM-Beauftragte praxisnah, Stressoren zu erkennen und individuelle Strategien zu entwickeln – interaktiv und auf die Anforderungen kleiner und mittlerer Unternehmen zugeschnitten.

Jetzt starten, Stresskompetenzen aufzubauen – für mehr Gelassenheit, Fokus und Wohlbefinden im Arbeitsalltag!



Veranstaltungen

In den kommenden Wochen finden wieder verschiedene Veranstaltungen statt, zu denen interessierte Betriebe und ihre Beschäftigten herzlich eingeladen sind.



Nutzen Sie gerne den QR-Code um direkt zu unseren Veranstaltungen zu gelangen.

16.04.2026, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr - Webinar: "Stresskompetenzen stärken in KKUs und KMUs"

| Weitere Informationen zu der Veranstaltung sowie Anmeldung finden Sie [hier](#).

18.05.2026, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr - Webinar: "Brücken bauen in altersdiversen Teams – Kommunikation und Führung für Leistung und Gesundheit" | Weitere Informationen zu der Veranstaltung sowie Anmeldung finden Sie [hier](#).

03.06.2026, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr - Webinar: "Gesundes Führen – Verantwortung übernehmen für Leistung und Gesundheit" Weitere Informationen zu der Veranstaltung sowie Anmeldung finden Sie [hier](#).

BETEILIGTE UND KOOPERATIONSPARTNER



Impressum: BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen nach § 20b Abs. 3 SGB V, vertreten durch den federführenden Verband: Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Lisa Punke, Martinistr. 34, 28195 Bremen, lisa.punke@vdek.com

Bildnachweise: BGF-Koordinierungsstelle Land Bremen; Abbildungen erstellt mit ChatGPT (OpenAI), 2026