

## BGF aktiv GmbH

Die BGF aktiv GmbH ist seit 1998 im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) tätig. Neben Analysen zum ganzheitlichen BGM und Programmen direkt am Arbeitsplatz werden hierbei vor allem Workshops und Impulsvorträge durchgeführt.

Der geschäftsführende Gesellschafter Dr. Christoph Ramcke ist Doktor der Sportwissenschaft und Trainer für Stressmanagement, Entspannungstechniken, Raucherentwöhnung und Rückentraining. Außerdem ist er ausgebildeter Moderator und hat eine Weiterbildung zum Demographieberater nach INQA (Initiative Neue Qualität der Arbeit) absolviert. Ein Steckepferd von ihm ist ein Kernthema des BGMs: Die Motivation zur langfristigen Veränderung von Verhalten und Strukturen (Schweindhundanleiner®). Neben der Beratung von Unternehmen als Geschäftsführer der BGF aktiv GmbH betreute er vor allem in seiner Tätigkeit als Referent für betriebliche Gesundheitsförderung bei einer Betriebskrankenkasse in sieben Jahren mehr als 100 vor allem mittelständische Unternehmen bis zu einer Größe von 2500 Beschäftigten.

### Schwerpunkte im Gesundheitsmanagement:

- BGM Prozessbegleitung
- Analysen zum Thema Gesundheit (z.B. ASiA-Workshop)
- Maßnahmenumsetzung durch Workshops/Beratung:
  - „gesund führen“, Azubi Programme („Gesunder Start in das Berufsleben“), Beratung am Arbeitsplatz, Teamentwicklungs-Trainings
- Beratung bei der Einführung / Umsetzung von „Smart Working“, „New Way of Working“, „Desksharing“, „Flexible Office“ o.ä. Konzepten

### Impulsvorträge:

- Sie haben doch keine Zeit?! - Wie Sie Ihren „inneren Schweinehund“ an die Leine nehmen!
- Der „innere Schweinehund“ 2.0 – Immer noch nicht entschieden? Warum uns das Entscheiden so schwer fällt.
- „Ich habe Rücken“ – Die Volkskrankheit Nummer 1?
- Betriebliches Gesundheitsmanagement – mehr als eine Modeerscheinung
- Gesundheit ist Führungsaufgabe?!

### Hörbuchautor:

- Wie Sie Ihren inneren Schweinehund in nur 20 Minuten an die Leine nehmen!

### Kontakt

BGF aktiv GmbH  
Dr. Christoph Ramcke  
Reichsbahnstraße 10; 22525 Hamburg  
fon: 040 432 61 978  
mobil : 0171 142 59 59  
mail: ramcke@bgf-aktiv.de  
www.bgf-aktiv.de  
www.schweinehundandleiner.de

