



## „MITEINANDER ARBEITEN, FÜREINANDER ENGAGIEREN“

Das Vorteils- und Gesundheitsprogramm  
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von AMF-Brunns.



[www.amf-brunns.de](http://www.amf-brunns.de)



[www.berufundfamilie.de](http://www.berufundfamilie.de)



**BAUEN AUF DIE VERTRAUENSVOLLE ZUSAMMENARBEIT MIT DER AMF-BRUNS BELEGSCHAFT:**  
Geschäftsführer Jan Woltermann, Jürgen Bruns, Erich Bruns, Gerit Bruns

**Seit 1958 der Leitsatz von AMF-Bruns****„UNSERE MITARBEITER SIND UNSER  
WERTVOLLSTES GUT.“**

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

in Ihren Händen halten Sie die mittlerweile fünfte Auflage unserer Mitarbeiterbroschüre – und schon an der Seitenzahl merkt man, dass wir unser Leistungsangebot für Sie noch einmal deutlich erweitert haben.

Das gilt insbesondere für den Bereich des Gesundheitsmanagements. Denn wir wollen, dass Sie gemeinsam mit uns fit bleiben – damit wir als starkes Team erfolgreich den Herausforderungen der Zukunft begegnen können. Zu diesen Herausforderungen gehört der demografische Wandel, der sich auch bei AMF-Bruns durch eine älter werdende Belegschaft bemerkbar macht. Zudem müssen natürlich auch stetige Veränderungen in den Produktions- und Arbeitsprozessen berücksichtigt werden.

Deshalb haben sich Geschäftsführung und Betriebsrat intensiv mit der Frage beschäftigt, wie AMF-Bruns aktiv dazu beitragen kann, dass es Ihnen gesundheitlich rundum gut geht – ob am Arbeitsplatz oder ganz privat. Das Ergebnis ist ein vielfältiges Seminarangebot zu Themen wie Stressabbau, Ernährung, Fitness, Ergonomie am Arbeitsplatz und vielem mehr.

Nutzen Sie dieses Angebot – damit wir auch Ihnen in Zukunft hoffentlich zu einer Betriebszugehörigkeit von 10, 25 oder auch 40 Jahren gratulieren können, so wie wir es in unserer Mitarbeiterzeitung „TeAMForum“ regelmäßig tun. Denn gerade die Erfahrungen unserer langjährigen und mit AMF-Bruns „verheirateten“ Kollegen sind für unseren gemeinsamen Erfolg unverzichtbar.

Neben dem Gesundheitsmanagement bietet AMF-Bruns Ihnen als Mitarbeiter natürlich noch eine ganze Reihe weiterer Vorteile – zum Beispiel unser intelligentes Vergütungssystem, mit dem Sie zukünftig noch mehr aus Ihrem Bruttogehalt machen können. Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten über das gesamte Vorteils- und Gesundheitsprogramm und stellen Sie die Angebote zusammen, die für Sie besonders interessant sind!

Frei nach unserem Motto „Miteinander arbeiten, füreinander engagieren“ freuen wir uns auf eine weiterhin gute, langfristige und erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen!

  
Jan Woltermann, Geschäftsführer

# DAS AMF-BRUNS VORTEILS- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT

## GESUNDHEITSMANAGEMENT MIT AMF-BRUNS

### FITNESS

- » **Das AMF-Bruns E-Bike**..... SEITE 9
- » **Fit mit AMF-Bruns und Hansefit**..... SEITE 11
- » **Ergonomie am Arbeitsplatz**..... SEITE 13
- » **Augentraining für Bildschirmarbeitsplätze** ..... SEITE 15

### STRESSBEWÄLTIGUNG

- » **Das Anti-Stress-Seminar**..... SEITE 17
- » **Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung**..... SEITE 19

### ERNÄHRUNG

- » **Ernährungs-Workshops** ..... SEITE 21

### SUCHT

- » **Suchtprävention** ..... SEITE 23



# LEBENSWEISENPROGRAMM ..... SEITE 7

## SEMINARE PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

» <b>Rhetorik-Seminare</b> .....	SEITE 25
» <b>Teambuilding &amp; Konfliktmanagement</b> .....	SEITE 27
» <b>Sprachunterricht</b> .....	SEITE 29
» <b>Veränderungsprozesse erfolgreich meistern</b> .....	SEITE 31
» <b>Zeitmanagement</b> .....	SEITE 33

DER ELTERN- UND SENIORENSERVICE DER AWO..... SEITE 35

BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE MIT AMF-BRUNS..... SEITE 37

## KOMMUNIKATION MIT AMF-BRUNS

» <b>Mobiltelefone</b> .....	SEITE 39
» <b>Computer</b> .....	SEITE 41

OPTIMIERUNG VON ENERGIEKOSTEN MIT AMF-BRUNS..... SEITE 43

VERSICHERUNGEN ÜBER AMF-BRUNS ..... SEITE 45





# BEI UNS IST EINFACH MEHR FÜR SIE DRIN.

## Nutzen Sie Ihre Vorteile als Mitarbeiter von AMF-Bruns

AMF-Bruns bietet Mitarbeitern und ihren Familien eine Vielzahl attraktiver Extra-Leistungen – angefangen bei unserem intelligenten Vergütungssystem, mit dem Sie bares Geld sparen und Ihr verfügbares Einkommen effektiv erhöhen können, bis hin zu maßgeschneiderten Weiterbildungsseminaren und Angeboten rund um Fitness & Gesundheit.

Dabei liegt uns gerade der letztgenannte Bereich besonders am Herzen: Denn nur wer sich rundum fit und leistungsfähig fühlt, kann tagtäglich den vielfältigen Herausforderungen in Beruf und Alltag mit frischer Energie begegnen.

Lernen Sie unsere attraktiven Angebote für Mitarbeiter in dieser Broschüre ausführlich kennen – und stellen Sie dann Ihr individuelles Vorteils-Programm zusammen, ganz nach Ihren persönlichen Anforderungen und Bedürfnissen.

## AUS DEN FOLGENDEN BAUSTEINEN KÖNNEN SIE DABEI WÄHLEN:

- Gesundheitsmanagement mit AMF-Bruns
- Weiterbildungsseminare über AMF-Bruns
- Betriebliche Altersvorsorge mit AMF-Bruns
- Eltern- und Seniorenservice
- Kommunikation mit AMF-Bruns
- Optimierung von Energiekosten mit AMF-Bruns
- Versicherungen über AMF-Bruns

Wir würden uns freuen, wenn Sie unsere Angebote, die in enger Abstimmung gemeinsam von Geschäftsleitung und Betriebsrat entwickelt worden sind, intensiv nutzen. Bei allen Fragen hilft Ihnen gerne auch Ihre Personalabteilung weiter!



# GESUND UND SPORTLICH ZUR ARBEIT UND ZURÜCK.

**Starten Sie mit Ihrem neuen AMF-Bruns E-Bike schwungvoll in den Tag**

Fahrradfahren hält bekanntlich fit – bleiben Sie also auch im Alltag in Bewegung! Mit ihrem neuen AMF-Bruns E-Bike können Sie umweltbewusst und schwungvoll in den Tag starten.

Der leistungsstarke BOSCH-Antrieb mit Lithium-Akkus der neuesten Generation sorgt dafür, dass Sie auf jeder Strecke eingebauten „Rückenwind“ genießen. Verschiedene Fahrstufen sorgen für eine gelenkentlastende Tretunterstützung und beugen auch auf längeren Strecken muskulärer Ermüdung vor. Die optimierte Rahmengeometrie sorgt für eine moderat aufrechte und physiologisch empfehlenswerte Sitzposition.

Das AMF-Bruns Fahrradkonzept umfasst eine Individualanpassung unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen anatomischen Anforderungen. Damit Sie sich auf Ihrem AMF-Bruns E-Bike wohlfühlen, wird die für Sie persönlich optimale Rahmenhöhe gewählt und sogar die individuelle Sattel-, Lenker- und Griffbreite für Sie passend ausgesucht. Geben Sie Ihrem persönlichen Modell mit der Auswahl Ihrer Lieblingsfarbe eine individuelle Note.

Entdecken Sie bei einer Probefahrt, wie Sie dieses sportive Fahrradkonzept in der Alltagsmobilität noch effektiver unterstützen kann. Die Kosten für das von Ihnen ausgewählte AMF-Bruns E-Bike werden in eine für Sie günstige monatliche Nutzungsgebühr umgewandelt, die – wie bei der AMF-Bruns-Rente – im Rahmen einer Entgeltumwandlung mit Ihrem Bruttogehalt verrechnet wird.

## IHRE VORTEILE:

- Bezahlung per Entgeltumwandlung (steuer- und sozialversicherungsfrei)
- Bis zu 20 % Ersparnis gegenüber Privatkauf
- Vollversicherungsschutz (100 Euro SB)
- Reparaturservice inklusive
- AMF-Bruns unterstützt Sie mit kostenlosen Extras im Gesamtwert von 300 Euro (E-Bike-Fahrradhelm, Regenjacke und -hose, Allround-Fahrradtasche)

## Jetzt informieren:

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.



# DAS HÖCHSTE GUT IST DIE GESUNDHEIT.

**Sparen Sie beim Besuch von Bädern, Fitnessstudios und Therapiezentren**

„Das höchste Gut ist die Gesundheit“ – diese alte Weisheit trifft auch für die Mitarbeiter von AMF-Bruns zu. In Zeiten steigender Belastungen kommt dabei vor allem dem vorbeugenden Gesundheitsschutz ein immer höherer Stellenwert zu.

Deshalb ist AMF-Bruns einem Verbund von ca. 950 Fitnessstudios, Therapiezentren und Schwimmbädern in Norddeutschland beigetreten, der von unserem Partner, der Firma Hansefit aus Bremen, organisiert wird.

Als Mitarbeiter von AMF-Bruns können Sie in allen teilnehmenden Verbundunternehmen trainieren und Leistungen in den Bereichen Fitness und Gesundheit in Anspruch nehmen. Bis auf einen Eigenbeitrag in Höhe von monatlich 15 Euro übernimmt AMF-Bruns alle weiteren Kosten für Sie!

Sollten Sie bereits Mitglied bei einem der Verbundpartner sein, müssen Sie keinen Einzelbeitrag mehr bezahlen, sobald Sie über AMF-Bruns trainieren. So bleibt für Sie durch dieses Angebot „mehr Netto im Portemonnaie!“ – denn in der Regel kosten Mitgliedschaften in den jeweiligen Studios zwischen 40 und 80 Euro monatlich.

In Kooperation mit



Die teilnehmenden Verbundbetriebe sind im Internet unter **www.hansefit.de** aufgelistet.

## IHRE VORTEILE:

- Alle Verbundanlagen können beliebig oft genutzt werden
- Fitnesstraining mit Fitness-Check und individueller Trainingsplanerstellung
- Nutzung der gesamten Kursangebote
- Nutzung von Sauna und Schwimmbad (sofern vorhanden)
- Kostenlose Platznutzung bei Rückschlagball-sportarten (sofern vorhanden)

Bleiben Sie gesund und fit – AMF-Bruns hilft Ihnen dabei!

## Jetzt informieren:

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**www.hansefit.de**



# WIR STÄRKEN IHNEN DEN RÜCKEN.

## Mehr Fitness und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Rückenschmerzen sowie Schmerzen im Bewegungsapparat sind zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden. Gerade am Arbeitsplatz entwickeln viele Menschen Beschwerden, die zu einer dauerhaften Belastung werden können. Dabei liegt den Symptomen meist keine schwerere Erkrankung zugrunde: Oft sind die Ursachen kleinere Fehlhaltungen oder falsche Bewegungsabläufe, die sich im Lauf der Jahre eingeschlichen haben.

Lernen Sie Ihre Wirbelsäule und Ihren Bewegungsapparat besser kennen. Erfahren Sie, wie sich mit einfachen Mitteln Beschwerden lindern oder sogar vertreiben lassen: In Zusammenarbeit mit punctum mobile bietet Ihnen AMF-Bruns Seminare an, die Ihre individuelle Arbeitsplatzsituation berücksichtigen und Ihnen wertvolle Tipps und Kenntnisse vermitteln.

### DIE SEMINARTHEMEN:

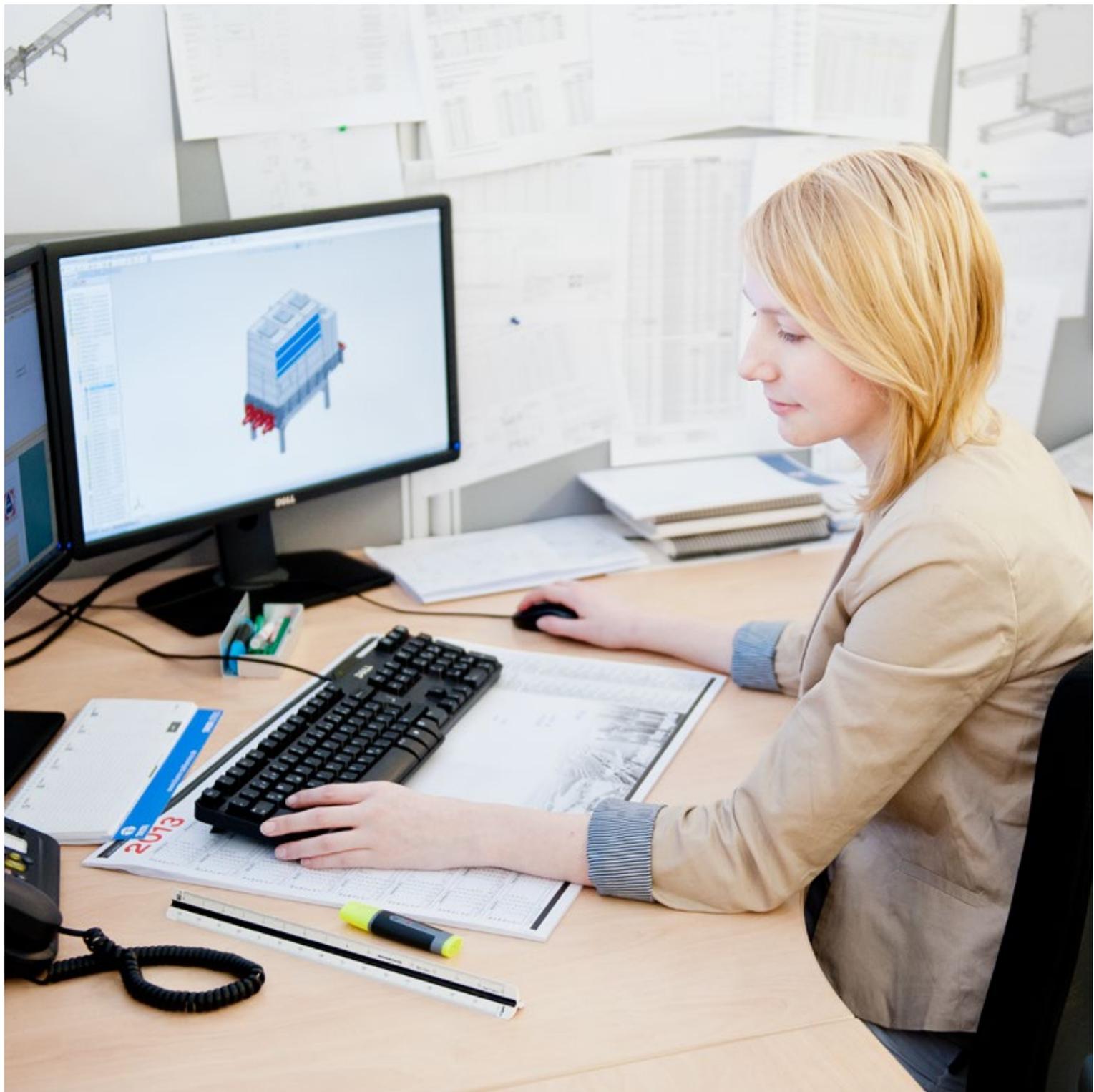
- Grundlagen der Wirbelsäulen-anatomie und -physiologie
- Anleitung zur Vermeidung von gelenk- und rückenbelastenden Bewegungsabläufen und Körperhaltungen
- Kennzeichen des dynamischen Bewegungsverhaltens am Arbeitsplatz („Aktive Pause“)
- Entlastende Übungen für Nacken und Rücken
- Erlernen und Ausführen einfacher Entspannungsübungen

**Tun Sie Ihrem Bewegungsapparat etwas Gutes** und gewinnen Sie mehr Beweglichkeit, Körperkraft, Entspannung und Vitalität! Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
**[www.punctummobile.de](http://www.punctummobile.de)**

In Kooperation mit





## SIEH MAL EINER AN.

### Bildschirmarbeit ohne müde Augen

Kennen Sie das auch? Brennende und müde Augen, nachdem man den ganzen Tag lang auf den Computermonitor gestarrt hat? Die tägliche Bildschirmarbeit ist vor allem für die Augen echte Schwerstarbeit, beansprucht aber auch den restlichen Körper und nicht zuletzt die Psyche.

Umso wichtiger ist es, sich mit dem richtigen Verhalten und praktischen Übungen vor Erschöpfung, Verspannungen und Leistungsabfall zu schützen. All das lernen Sie im Seminar „Fit am Arbeitsplatz: Augenblick mal – Bildschirmarbeit ohne müde Augen“, das wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Diplom-Orthoptistin Gisela Wenzel anbieten. Erfahren Sie, wie man mit einem gezielten Augen- und Entspannungstraining die Sehkraft regenerieren und stärken sowie Sehproblemen nachhaltig vorbeugen kann.

### DIE ZIELE DES SEMINARS:

- Verbesserung der Augenfunktionen
- Verbesserte Verarbeitung von visuellen Reizen im Gehirn
- Entspannung des visuellen Systems
- Lösen von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Konzentration
- Reduzierung der Fehlerquote

### Also: Schauen Sie mal rein!

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.augentraining-wenzel.de](http://www.augentraining-wenzel.de)

In Kooperation mit





# ENTSPANNT GEHT ALLES BESSER.

## Anti-Stress-Seminare für Mitarbeiter von AMF-Bruns

Auch wenn der Job eigentlich Freude macht und ein angenehmes Arbeitsumfeld vorhanden ist: Stress bei der Arbeit erlebt heutzutage fast jeder. Die einen nehmen's gelassen, für manch anderen aber wird daraus eine echte Belastung, die auch die Gesundheit gefährden kann.

Deshalb bieten wir Ihnen ab sofort in Zusammenarbeit mit dem Coach und Managementtrainer Michael Bümmerstede einen Workshop an, der die Teilnehmer im gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress und Fehlbelastungen unterstützt. Dabei ermöglichen es Ihnen praxisnahe Beispiele, die erlernten Handlungsweisen am Arbeitsplatz anzuwenden und Ihre persönliche Stressbelastung nachhaltig zu verringern.

### DER NUTZEN FÜR SIE:

- Sie ermitteln Ihren individuellen Stressstatus und persönliche Stressauslöser
- Sie sind in der Lage, sich in Stresssituationen selbst zu entlasten
- Durch die Vorbereitung auf Stresssituationen gehen Sie gelassener mit Belastungsspitzen um
- Sie verbessern Ihre Leistungsfähigkeit und erhalten Ihre Gesundheit

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.mbuemmerstede.de](http://www.mbuemmerstede.de)**

In Kooperation mit





# DIE EIGENEN RESSOURCEN BESSER NUTZEN.

## Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung

Fühlen auch Sie sich immer öfter total gestresst und wissen nicht mehr, wie Sie Beruf, Alltag und Privatleben unter einen Hut bringen sollen? Für immer mehr Menschen wird Stress zu einer körperlichen und seelischen Belastung, die oft genug an der Substanz zehrt und sogar Krankheiten verursachen kann.

Damit es nicht so weit kommt, braucht man Strategien zur Stressbewältigung, die man einfach nachvollziehen und gut in den Alltag integrieren kann – wie das HEDE-Training®.

Dieses Konzept widmet sich vor allem den Faktoren und Prozessen im Leben, die trotz aller Stressfaktoren die eigene Gesundheit erhalten und fördern. Es geht darum, mit den Belastungen des Alltags so umzugehen, dass die eigene Gesundheit nicht beeinträchtigt wird.

Einen Ausgleich zum turbulenten Arbeitsalltag schaffen und sich entspannt ins Wochenende begeben sind die Ziele beim Erlernen von verschiedenen Entspannungstechniken, z. B. dem autogenen Training und der progressiven Muskelentspannung.

Mit Achtsamkeitsübungen wird im Seminar das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse geschärft. In unseren Seminaren, die wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der Dipl.-Pädagogin Friederike Sohn anbieten, haben Sie die Gelegenheit, Ihr eigenes Leben auf Stressfaktoren zu untersuchen und eigene Ressourcen zu mobilisieren, um die alltäglichen Belastungen besser bewältigen zu können.

### INHALTLICHE SCHWERPUNKTE:

- Gesundheit, Belastungen und Widerstandsressourcen
- Ressourcen erweitern
- Reflektion und Austausch
- Möglichkeiten zur Selbsterfahrung
- Entspannungsmethoden

**Jetzt ganz entspannt informieren:** Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.praxis-gesundheit-sucht.de](http://www.praxis-gesundheit-sucht.de)**

In Kooperation mit





# DU BIST, WAS DU ISST.

## Workshops zum Thema Ernährung

Sich gesund ernähren und dabei richtig genießen: Für viele ist das immer noch ein Widerspruch. Dabei ist es eigentlich ganz einfach, beides auf leckere Art miteinander zu kombinieren – auch wenn man als Berufstätiger eigentlich nicht viel Zeit hat, sich ums Kochen und den Einkauf gesunder und gehaltvoller Lebensmittel zu kümmern. Wie man etwas für seine Gesundheit tun kann, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten oder stundenlang am Herd zu stehen: Dies und noch viel mehr erfahren Sie in unseren Workshops zum Thema Ernährung, die wir Ihnen in Zusammenarbeit mit „Treffpunkt Ernährung“ anbieten.

## FOLGENDE WORKSHOPS BIETEN WIR IHNEN AN:

### 1. Fitmachende Energiespender

Leckerer für den Start in den Tag und für Zwischendurch, Theorie & Praxis  
(plus Infomaterial & Rezeptempfehlungen)

### 2. Gesundes Essen, das Spaß macht –

für Berufstätige und die ganze Familie  
Theorie & Praxis  
(plus Infomaterial & Rezeptempfehlungen)

### 3. Ernährungsscheck für Berufstätige

(im Einklang mit der Familie) – Fit und leistungsstark durch den Tag

- Inkl. kritischem (virtuellen) Gang durch den Supermarkt
- Ernährungstrends und -moden
- Nährwertcheck von (Fertig-)Produkten, Riegeln, Getränken, Naschereien u. v. m.

### 4. After-Work-Cooking: Leckere und gesunde

Gerichte – schnell und einfach zubereitet

### Wir wünschen jetzt schon guten Appetit:

Detaillierte Informationen erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung. Termine sowie Anmeldefristen entnehmen Sie bitte dem AMF-Bruns Jahreskalender, der am schwarzen Brett aushängt.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.treffpunkt-ernaehrung.de](http://www.treffpunkt-ernaehrung.de)

In Kooperation mit



**START**



# AKTIV WERDEN GEGEN ALKOHOL & DROGEN.

## Seminare zur Suchtprävention am Arbeitsplatz

Alkohol und andere berauschende Drogen, ob legal oder illegal, sind am Arbeitsplatz eine ernst zu nehmende Gefahr und daher völlig inakzeptabel. Denn wer bei der Arbeit unter Alkohol-, Drogen- und Medikamenteneinfluss steht, gefährdet nicht nur sich selbst, sondern auch seine Kollegen. Vor allem wenn es um den Umgang mit Maschinen und schweren Werkstücken geht, ist das Gefahrenpotenzial enorm.

Deshalb bietet AMF-Bruns allen Beschäftigten des Unternehmens die Teilnahme an Seminaren an, die sich intensiv mit dieser Problematik auseinandersetzen und sinnvolle Lösungsansätze vermitteln. Dabei geht es nicht nur um Alkohol und andere Rauschmittel, sondern auch um Spielsucht, Computersucht oder Essstörungen.

## WICHTIGE FRAGEN, DIE DABEI ERÖRTERT WERDEN:

- Wann und in welcher Dosis gefährde ich meine Gesundheit?
- Wie viel ist zu viel?
- Ab wann wird von einer Sucht gesprochen?

Darüber hinaus bieten wir Vorarbeitern und Führungskräften spezielle Seminare an, bei denen sie dafür sensibilisiert werden, auffällige Beschäftigte rechtzeitig wahrzunehmen und ihnen aktiv Hilfe anzubieten.

## Werden Sie aktiv gegen Alkohol und Drogen:

Detaillierte Informationen erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.praxis-gesundheit-sucht.de](http://www.praxis-gesundheit-sucht.de)

In Kooperation mit





# VERLEIHEN SIE IHRER PERSÖNLICHKEIT MEHR PROFIL.

## Professionelle Rhetorik-Seminare für unsere Mitarbeiter

Sind Sie überzeugt von Ihrer Überzeugungskraft? Begeistern Sie Ihre Zuhörer und Gesprächspartner durch Ihre Präsenz und Ihren souveränen Vortragsstil? Sollten Sie diese Fragen nicht mit einem klaren „Ja“ beantworten können, haben wir die passende Lösung für Sie:

AMF-Bruns bietet Mitarbeitern, die in ihrem Berufsalltag durch einen sicheren Auftritt überzeugen müssen – sei es bei Präsentationen oder bei Kundengesprächen – die Möglichkeit an, ein professionelles Rhetorik-Seminar zu besuchen.

Der erfahrene Coach und Managementtrainer Michael Bümmerstede vermittelt Ihnen, wie Sie mit Stimme, Ausdruck und Körpersprache Ihrer

Persönlichkeit Profil verleihen, Ihre Kompetenz sichtbar machen und damit Zuhörer sowie Gesprächspartner nachhaltig überzeugen können. Dazu gibt es hilfreiche Tipps und Kniffe, die Ihnen auch in vermeintlich schwierigen Situationen zu mehr Sicherheit verhelfen und den Stress in Vortragsituationen reduzieren.

### Sind das Argumente, die Sie überzeugt haben?

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.mbuemmerstede.de](http://www.mbuemmerstede.de)**

In Kooperation mit



ABUS 10t



# GUTE AUSSICHTEN FÜR TEAMPLAYER.

## Seminare zum Teambuilding und Konfliktmanagement

Je größer die Herausforderungen werden, denen wir als Unternehmen gegenüberstehen, desto wichtiger ist es, dass wir als Team gemeinsam an einem Strang ziehen, um im Wettbewerb zu bestehen. Doch wie funktioniert effiziente Teamarbeit eigentlich und welche Strategien gibt es, um Konflikte und Reibungsverluste zu vermeiden?

In Zusammenarbeit mit dem erfahrenen Managementtrainer Michael Bümmerstede bietet AMF-Bruns Mitarbeitern und Führungskräften Seminare zu den Themen Teambuilding und Konfliktmanagement an, in denen diese und viele weitere Fragen erörtert und nachhaltige Lösungsansätze vermittelt werden.

Hier erfahren Sie zum Beispiel, wie man Beziehungen im Team erfolgreich gestaltet oder wie Rollen und Positionen so verteilt werden, dass jeder seine individuellen Stärken bestmöglich einbringen kann.

**Genauso wichtig ist es natürlich, Konflikte im Team partnerschaftlich zu lösen:**

Lernen Sie, was für Konfliktarten es gibt, wie man Konflikte rechtzeitig erkennt und wie man sie mit den entsprechenden Strategien letztendlich gewinnbringend auflösen kann.

**Lassen Sie uns als starke Mannschaft den Herausforderungen der Zukunft begegnen** – damit wir auch morgen erfolgreich in der ersten Liga mitspielen!

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.mbuemmerstede.de](http://www.mbuemmerstede.de)

In Kooperation mit





# IMPROVE YOUR LANGUAGE SKILLS NOW.

## Professioneller Sprachunterricht mit inlingua

Sie haben es im Rahmen Ihrer Tätigkeit bei AMF-Bruns regelmäßig mit Ansprechpartnern aus dem Ausland zu tun und möchten Ihre Sprachkenntnisse weiter ausbauen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, an einem der Sprachkurse teilzunehmen, die wir Ihnen in Zusammenarbeit mit der renommierten Sprachschule inlingua anbieten.

Die Kurse sind speziell auf Ihre Bedürfnisse als Mitarbeiter von AMF-Bruns zugeschnitten und ermöglichen es Ihnen, Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksweise nachhaltig zu optimieren – ganz gleich, ob es um die Verhandlungssicherheit in einem Verkaufsgespräch geht oder um den Small Talk mit ausländischen Geschäftspartnern am Messestand.

inlingua führt mit unseren Mitarbeitern zunächst einen Einstufungstest durch, um den individuellen Kenntnisstand zu ermitteln. Auf dieser Basis wird dann ein zielorientiertes Trainingskonzept entwickelt, das situationsspezifisch und praxisbezogen Ihre sprachlichen Kompetenzen auf ein neues Level bringt.

**Sounds interesting?** Dann sprechen Sie Ihre Personalabteilung an, um zukünftig international noch besser mitreden zu können!

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.inlingua.de](http://www.inlingua.de)**

In Kooperation mit





# ÖFTER MAL WAS NEUES.

## Veränderungsprozesse meistern

Ohne Veränderungen und neue Ideen würde der Mensch heute vielleicht immer noch in Höhlen leben. Denn Veränderungsprozesse sind die Voraussetzung dafür, dass sich die Dinge positiv weiterentwickeln können. Das gilt für die Menschheit – und das gilt auch für Unternehmen. Dennoch empfindet manch einer Veränderungen als bedrohlich und wünscht sich, dass alles beim Alten bleibt.

Wie Sie persönlich optimal mit Veränderungsprozessen umgehen können und sie als Chance und Wachstumspotenzial nutzen können, erfahren Sie in dem Seminar „Veränderungsprozesse meistern“, das wir Ihnen in Zusammenarbeit mit dem Coach und Managementtrainer Michael Bümmerstede anbieten. Gewinnen Sie an Selbstsicherheit und fachlicher Kompetenz, um Veränderungsprozesse initiieren und konstruktiv gestalten zu können!

## EINIGE DER SEMINARINHALTE:

- Veränderungsprozesse und ihre Besonderheiten
- Auswirkungen von Veränderungen auf die eigene Person
- Phasenmodell der Neuorientierung
- Reaktionsmuster in Veränderungsprozessen
- Verschiedene Rollen im Veränderungsprozess
- Unsicherheitsbewältigung mithilfe konstruktiver Strategien
- Konstruktiver Umgang mit Veränderungsstress

### Wagen Sie die Veränderung!

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
**[www.mbuemmerstede.de](http://www.mbuemmerstede.de)**

In Kooperation mit





# DIE ZEIT SOLLTEN SIE SICH NEHMEN.

## Zeitmanagement-Seminare bei AMF-Bruns

Zeit ist ein wertvolles Gut – und viele wünschen sich, mehr davon zu haben. Dabei kommt es eigentlich nur darauf an, dass man die Zeit, die man hat, besser nutzt. Wie das geht, erfahren Sie in unseren Zeitmanagement-Seminaren, die wir Ihnen in Zusammenarbeit mit dem Coach und Managementtrainer Michael Bümmerstede anbieten.

Während es in klassischen Zeitmanagement-Seminaren meist nur darum geht, möglichst gut zu funktionieren und die Arbeitsproduktivität zu erhöhen, vermittelt Ihnen Michael Bümmerstede mehr. Denn bei ihm lernen Sie nicht nur, erhöhten Leistungsanforderungen besser gerecht zu werden, sondern auch persönliche Freiräume für die Entspannung und die Mobilisierung der Kraftreserven zu schaffen und zu erhalten. Erleben Sie in seinem Seminar die konkrete Anwendung ausgesuchter Methoden des Zeit- und Selbstmanagements.

### EINIGE DER SEMINARINHALTE:

- Grundlagen von Zeitmanagement und Planung
- Prioritäten setzen und delegieren
- Methoden der Zeitplanung
- Einführung in bewährte Zeitmanagement-techniken
- Arbeitsplatz effizient gestalten und von unnötigem Ballast befreien
- Ablage und Dokumentation optimieren
- Analyse des eigenen Arbeitsstils

### Jetzt wird's aber Zeit:

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.mbuemmerstede.de](http://www.mbuemmerstede.de)**

In Kooperation mit





# UNSER PARTNER IST IMMER FÜR SIE DA.

## Der Eltern- und SeniorenService der AWO

Mit dem AWO Bezirksverband Weser-Ems e. V. haben wir einen professionellen und erfahrenen Partner gefunden, der unsere Mitarbeiter in allen Fragen rund um die Betreuung von Kindern und pflegebedürftigen Angehörigen kompetent unterstützt.

Der Eltern- und SeniorenService der AWO bietet Ihnen umfassende Beratungs-, Informations- und Vermittlungsdienstleistungen, die Sie als Mitarbeiter von AMF-Bruns unentgeltlich in Anspruch nehmen können – von der Organisation der Kinderbetreuung über die Unterstützung bei der Beantragung von Pflegeleistungen bis hin zur Betreuung demenz-erkrankter Angehöriger. Auch die Beratung und Vermittlung von therapeutischen Angeboten bei privaten oder beruflichen Überlastungssituationen gehört zum Angebot.

Und so einfach können Sie den Eltern- und SeniorenService der AWO in Anspruch nehmen: Wenden Sie sich unter Angabe Ihrer AMF-Bruns Personalnummer direkt an das regionale Service- und Beraterteam der AWO, um einen Termin zu vereinbaren. In einem persönlichen Gespräch können Sie

dann Ihr Anliegen schildern. Gemeinsam mit Ihnen wird dann eine individuelle Lösung entwickelt, die optimal zu Ihrer familiären und beruflichen Situation passt. Ihre Anfrage wird selbstverständlich absolut vertraulich behandelt: AMF-Bruns erhält keinerlei Auskunft darüber, welcher unserer Mitarbeiter die Dienstleistungen der AWO in Anspruch nimmt.

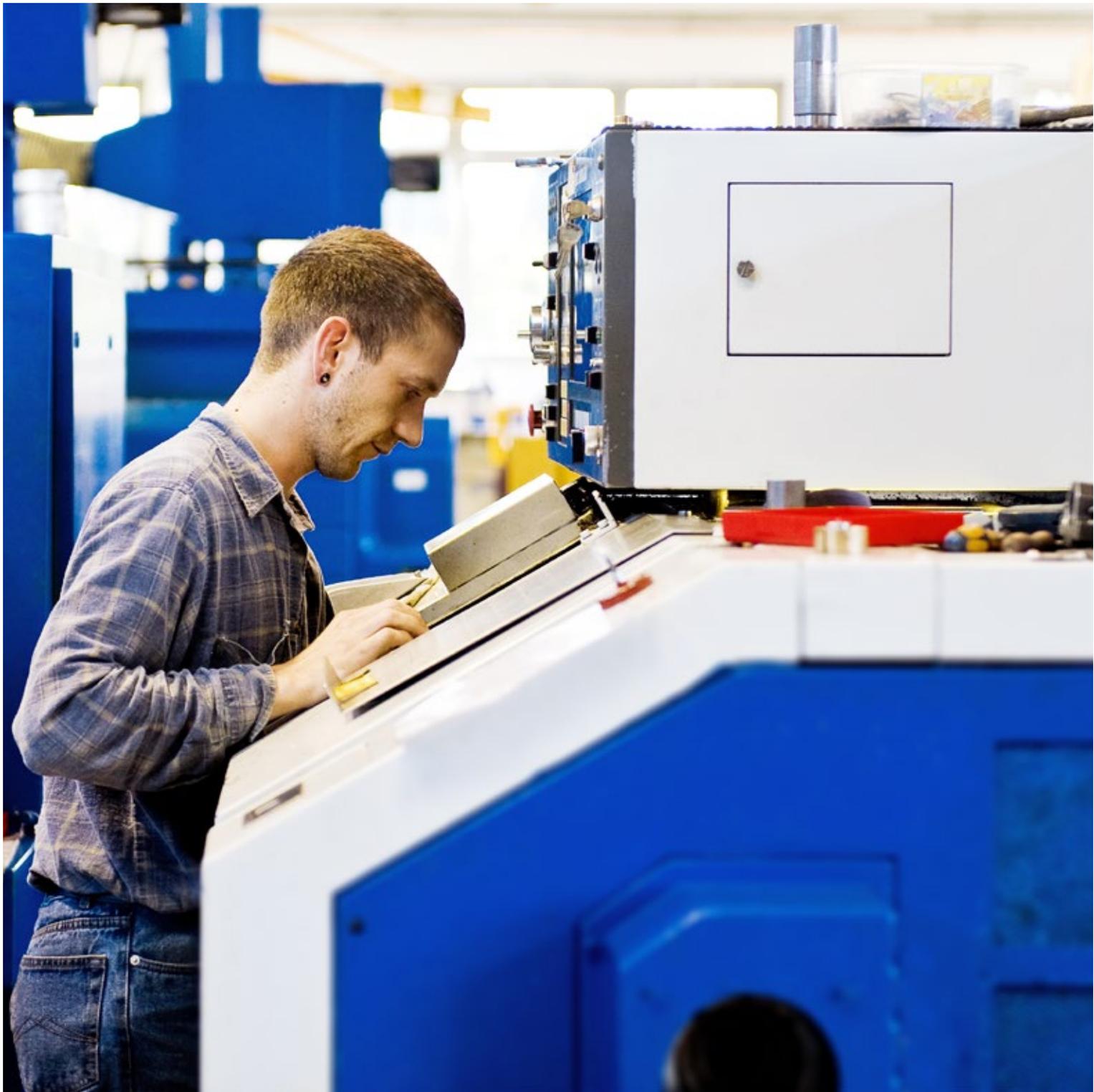
### IHRE VORTEILE:

- Beratung und Unterstützung in allen Fragen der Betreuung von Kindern und pflegebedürftigen Angehörigen
- Vermittlung von Betreuungs- und Pflegeangeboten
- Individuelle und vertrauensvolle Beratung in belastenden Situationen (z. B. berufliche Überforderung, Schulden, Sucht, Mobbing)

Weitere Informationen finden Sie unter:  
**[www.eltern-und-seniorenservice-awo.de](http://www.eltern-und-seniorenservice-awo.de)**

In Kooperation mit





# VORSORGE IST BESSER ALS NACHSICHT.

**Die sichere Altersversorgung unserer Mitarbeiter liegt uns am Herzen**

Seien wir realistisch: Die staatliche Rentenversicherung wird wahrscheinlich nicht ausreichen, um unseren Mitarbeitern den gewohnten Lebensstandard auch im Ruhestand zu erhalten. Eine zusätzliche Altersvorsorge ist unverzichtbar.

Damit Sie später Ihren wohlverdienten Ruhestand genießen können, hat AMF-Bruns reagiert: Mit der Bruns-Rente haben wir eine eigene betriebliche Altersvorsorge für Sie geschaffen.

Im Rahmen einer Entgeltumwandlung können Sie Teile Ihres Einkommens steuer- und sozialversicherungsfrei in eine Betriebsrente abführen. AMF-Bruns fördert Ihre Bruns-Rente mit einem Zuschuss von zehn Prozent auf die Summe, die Sie einzahlen.

## **So rechnet sich die Bruns-Rente:**

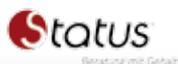
Ein Arbeitnehmer, 35, verheiratet, mit Kind, hat ein jährliches Bruttoeinkommen von 30.000 Euro. Er wandelt jährlich 1.200 Euro für seine betriebliche Altersvorsorge in die Bruns-Rente um, zahlt also 1.200 Euro ein. Der Beitrag ist steuer- und sozialversicherungsfrei. Netto fehlen ihm dadurch lediglich etwa 690 Euro im Portemonnaie, zumal AMF-Bruns 120 Euro für den Arbeitnehmer einzahlt. So spart er eine beachtliche Versorgungsleistung an. Nimmt der Arbeitnehmer sie im Alter in Anspruch, ist die dann anfallende Steuer zumeist deutlich geringer als im aktiven Arbeitsleben.

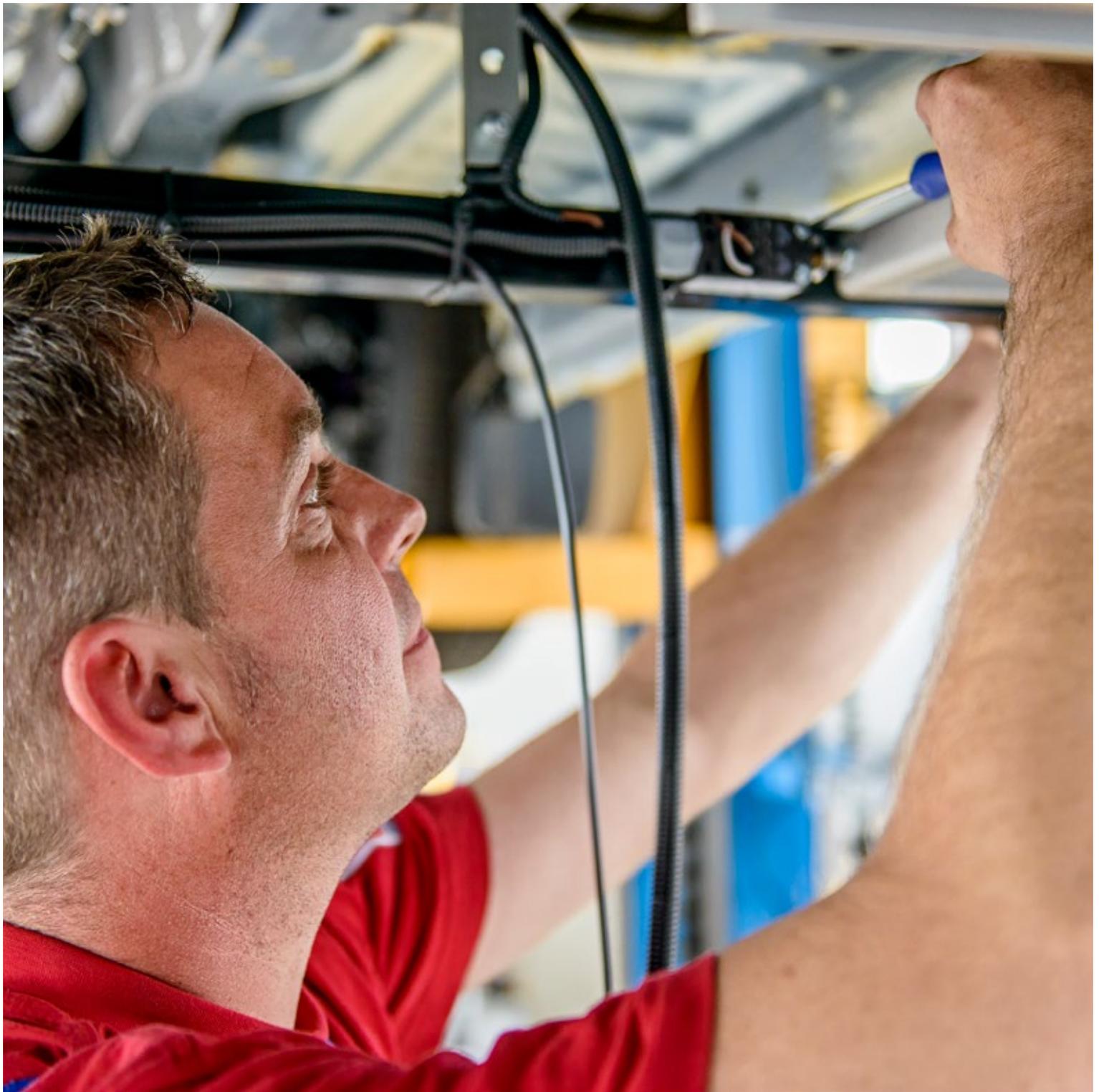
Zusammen mit unserem Partner, der Firma Status aus Oldenburg, gewährleisten wir eine reibungslose Abwicklung der Bruns-Rente. Fragen Sie einfach in Ihrer Personalabteilung, die Sie gern berät.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.status-beratung.de](http://www.status-beratung.de)**

In Kooperation mit





# WIR HABEN EINEN GUTEN DRAHT FÜR UNSERE MITARBEITER.

## Geschäftliche Mobiltelefone privat nutzen und Steuern sparen

Private Kommunikationskosten bei betrieblichen Anschlüssen sind von der Einkommensteuer befreit. Das hat Vorteile für die Mitarbeiter von AMF-Bruns:

Sie können über AMF-Bruns ein Handy beziehen, welches Sie zu 100 Prozent privat nutzen dürfen. Die monatlichen Vertragskosten, z. B. für eine Flatrate, führt AMF-Bruns im Rahmen einer Entgeltumwandlung für Sie ab – aus Ihrem Bruttoentgelt. Ihr Vorteil: Sie sparen für diesen Betrag die komplette Lohnsteuer!

Zusammen mit unserem Partner, der Firma Coldewey aus Westerstede, können wir Ihnen günstige Tarife und Mobiltelefone, einen reibungslosen Ablauf sowie eine kompetente Betreuung in Ihrer Nähe versprechen. Fragen Sie einfach Ihre Personalabteilung.

### IHRE VORTEILE:

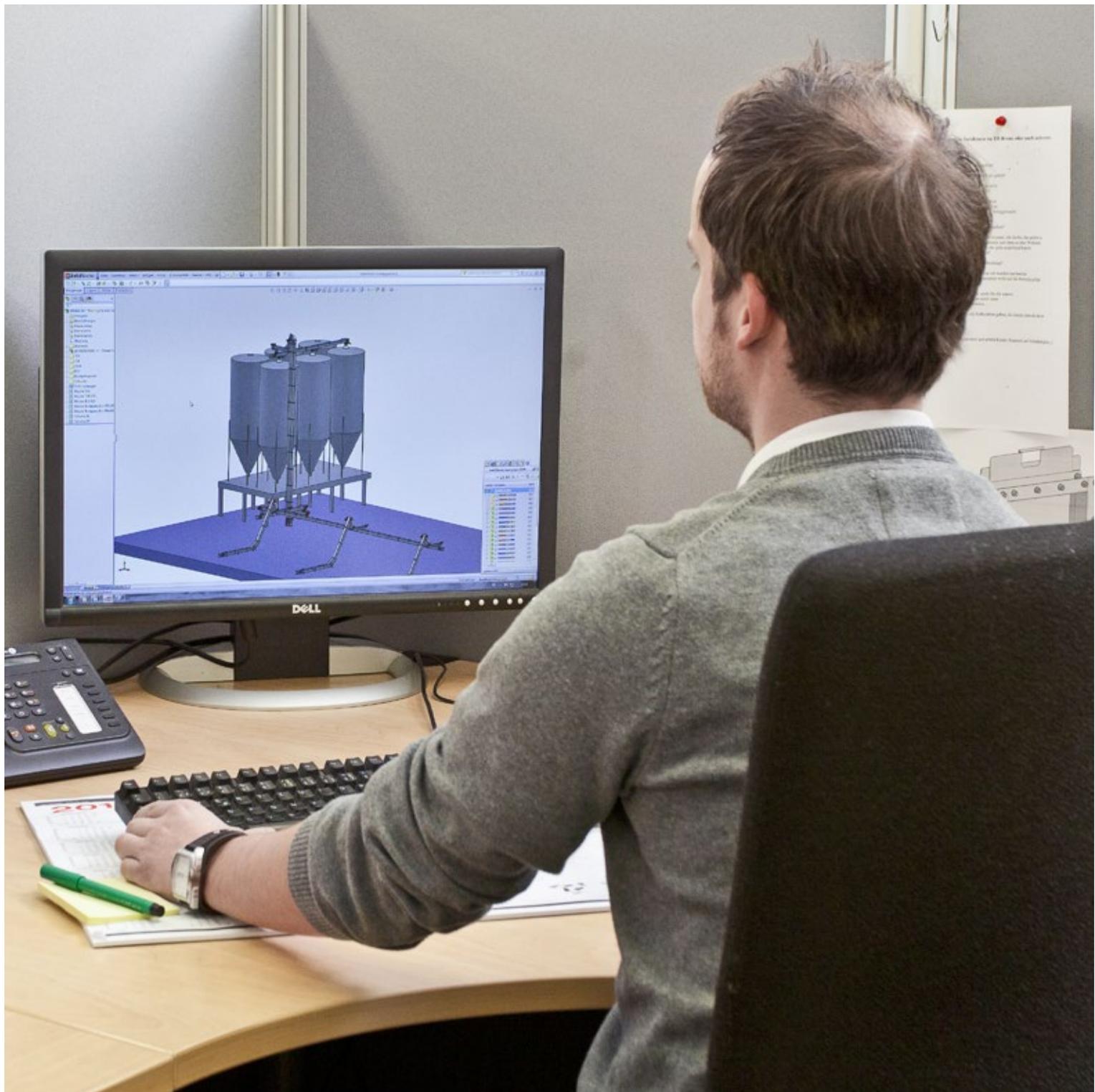
- Steuerfreiheit der monatlichen Grundgebühr durch Entgeltumwandlung über AMF-Bruns
- Top-Konditionen für alle Mitarbeiter durch AMF-Bruns-Rahmenvereinbarung
- Diverse Handys sowie Tarife je nach Wunsch möglich
- Sollten weitere Kosten entstehen, die nicht durch eine Flatrate gedeckt sind, wie z. B. Gebühren für Auslandsgespräche, bekommen Sie diese gesondert berechnet

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.coldewey.de](http://www.coldewey.de)**

In Kooperation mit





# MIT UNS KÖNNEN SIE RECHNEN.

## Geschäftliche PCs und Notebooks privat nutzen und Steuern sparen

Die Anschaffung eines PCs oder Notebooks zählt zu den Kommunikationskosten und ist ebenfalls von der Einkommensteuer befreit. Auch das hat Vorteile für die Mitarbeiter von AMF-Bruns:

Sie können über AMF-Bruns einen PC und ein Notebook beziehen und dürfen diese zu 100 Prozent privat nutzen. Die Anschaffungskosten führt AMF-Bruns im Rahmen einer Entgeltumwandlung für Sie ab – aus Ihrem Bruttoentgelt. Ihr Vorteil: Sie sparen für diesen Betrag die komplette Lohnsteuer!

Zusammen mit unserem Partner, der Firma BSH-Systemhaus GmbH aus Westerstede, können wir Ihnen günstige Preise, einen reibungslosen Ablauf und kompetente Betreuung in Ihrer Nähe versprechen. Fragen Sie einfach Ihre Personalabteilung.

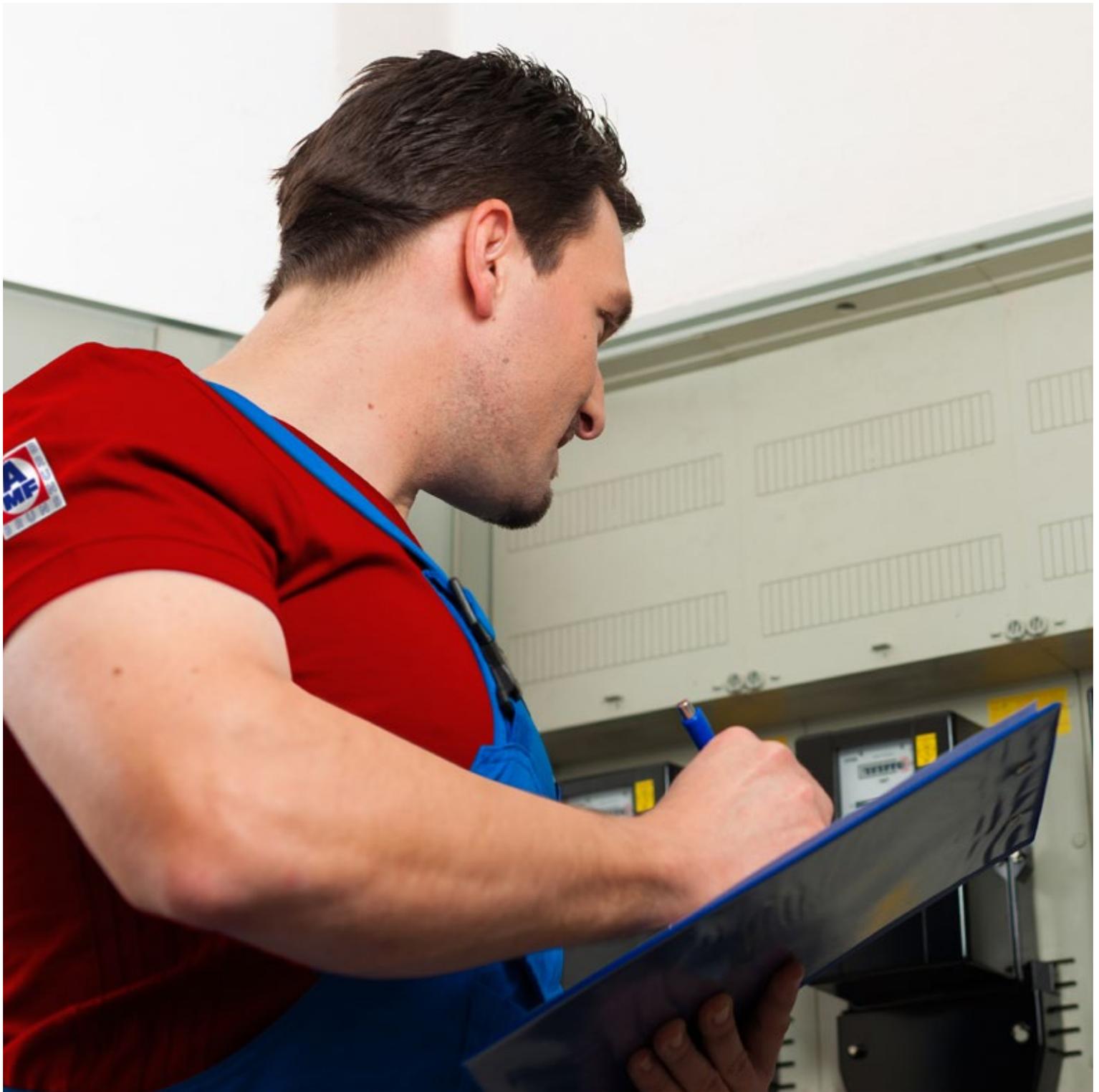
### IHRE VORTEILE:

- Steuerfreie Anschaffung durch Entgeltumwandlung über AMF-Bruns
- Top-Konditionen für alle Mitarbeiter durch AMF-Bruns-Rahmenvereinbarung
- Diverse PCs und Notebooks mit gewünschter Ausstattung und vorinstallierter Software verfügbar
- Pro Kalenderjahr kann jeweils ein Komplettgerät auf diesem Wege bezogen werden
- Die Anschaffung kann im Juni und November mit der betrieblichen Einmalzahlung verrechnet werden

Weitere Informationen finden Sie unter:  
**[www.bsh-it.de](http://www.bsh-it.de)**

In Kooperation mit

**BSH** IT SOLUTIONS  
AN ALLGEIER COMPANY



# WIR HELFEN IHNEN BEIM ENERGIESPAREN FÜR MEHR NETTO IM PORTEMONNAIE.

## Kostenloser Energiecheck zur Optimierung des Energiebedarfs

In den vergangenen Jahren sind die Energiekosten stetig gestiegen und ein Ende ist mit Blick auf die derzeitige politische Diskussion nicht abzusehen. Viele Mitarbeiter berichten, dass Sie mittlerweile mehr als 10 % ihres verfügbaren Einkommens für die Bereitstellung von Strom und Gas aufwenden – und dadurch ihre Haushaltskasse enorm belastet wird.

AMF-Bruns möchte Ihnen helfen, diese Kosten zu reduzieren. Zusammen mit unserem Partner, der Firma AEK Ammerländer Energiesparkontor aus Bad Zwischenahn, bieten wir Ihnen einen kostenlosen Energiecheck für Ihren Wohnraum an.

Unter anderem wird dabei überprüft, an welchen Stellen Sie zu viel Energie verbrauchen und welche Maßnahmen zur Reduzierung eingeleitet werden können.

## IHRE VORTEILE:

- Durchführung eines kostenlosen Energiechecks exklusiv für Mitarbeiter von AMF-Bruns
- Bauliche Analyse Ihres Gebäudes
- Energetische Bestandsaufnahme zur Optimierung des Energiebedarfs
- Ausführlichste Dokumentation der Ergebnisse durch die Firma AEK
- Wenn gewünscht: Thermografische Bildaufnahmen zum Sonderpreis von 75 Euro inkl. Mehrwertsteuer (entspricht einem Nachlass in Höhe von 50 % – nur für Mitarbeiter von AMF-Bruns!)

Nutzen Sie diese Möglichkeit nicht nur für eine kurzfristige Senkung des Verbrauchs und der Kosten, sondern auch für die Einleitung langfristiger Maßnahmen – denn die nächste Energieabrechnung kommt bestimmt ...

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.aek-energiespar.de](http://www.aek-energiespar.de)

In Kooperation mit





# VORSICHT IST DIE MUTTER DER PORZELLANKISTE.

**Versichern Sie sich mit AMF-Bruns zu günstigen Konditionen**

Auch im Bereich Versicherungen können unsere Mitarbeiter im Rahmen einer Entgeltumwandlung steuerliche und preisliche Vorteile nutzen. Reduzieren Sie Ihre laufenden Kosten für Sicherheit und Vorsorge, ohne dabei auf etwas verzichten zu müssen.

Die Größe unseres Betriebs hat es uns ermöglicht, für die Mitarbeiter von AMF-Bruns vergünstigte Gruppentarife für alle gängigen Versicherungsleistungen zu erzielen:

Als Mitarbeiter von AMF-Bruns erhalten Sie bei der LVM Versicherung aus Münster einen Rabatt in Höhe von 20 Prozent auf die Tarifbeiträge zahlreicher Versicherungen. Zusammen mit unserem Partner, der Ranft Assekuranz KG aus Bremen, sorgen wir für einen reibungslosen Ablauf.

Ein Neuvertrag oder Anbieterwechsel kann sich also richtig lohnen. Wir helfen Ihnen gerne weiter, auch bei der Klärung der Frage, ob Sie mit einem Versicherungswechsel bei gleichen Leistungen einen finanziellen Vorteil erzielen können.

Detaillierte Infos erhalten Sie von Ihrer Personalabteilung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

**[www.lvm.de](http://www.lvm.de)**

**[www.ranft.lvm.de](http://www.ranft.lvm.de)**

In Kooperation mit





# MIT SICHERHEIT IMMER EIN GUTES GEFÜHL.

Alle „unsere“ Versicherungen mit besonders günstigen Konditionen

## VERSICHERUNGEN FÜR AUTOS UND FAHRZEUGE

- Kfz-Haftpflichtversicherung
- Teil- und Vollkasko-Versicherung
- Insassenunfallversicherung

## HAUSRATVERSICHERUNG

Mit der Hausratversicherung versichern Sie Einrichtungs-, Gebrauchs- und Verbrauchsgegenstände eines Haushaltes (Hausrat) gegen Feuer, Leitungswasser, Sturm, Hagel, Einbruchdiebstahl, Raub und Vandalismus.

## PRIVATE UNFALLVERSICHERUNG

Eine private Unfallversicherung zahlt dem Versicherungsnehmer im Versicherungsfall eine Kapitalleistung und/oder eine Unfallrente für die im Vertrag versicherte Person.

## PRIVATHAFTPFLICHT- VERSICHERUNG

Eine Privathaftpflichtversicherung inklusive Zusatzeinschlüssen (z. B. für Ihren Hund) übernimmt Schäden, die Sie anderen im Rahmen Ihrer privaten Lebensführung schuldhaft zufügen.

## WOHNGEBÄUDE- VERSICHERUNG

Eine Wohngebäudeversicherung schützt Sie als Gebäudeeigentümer vor Risiken, die sich aus Schäden durch Feuer, Sturm, Hagel und Leitungswasser ergeben.

## RECHTSSCHUTZ- VERSICHERUNG

Eine Rechtsschutzversicherung ist eine Individualversicherung, mit der die Kostenrisiken eines Rechtsstreites versichert werden.

In Kooperation mit



Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.lvm.de](http://www.lvm.de)

[www.ranft.lvm.de](http://www.ranft.lvm.de)



AMF-Brunns GmbH & Co. KG  
Hauptstraße 101 · 26689 Apen  
[www.amf-brunns.de](http://www.amf-brunns.de)



Reg.-Nr.: Q1 0105027

Stand 07/2014