



Psychosoziale Gesundheit am Arbeitsplatz

Qualifizierungscurricula

Betriebliche Akteure:

- Personalleiter/innen
- Betriebsräte/rätinnen
- Geschäftsführung
- Belegschaftsvertreter/innen

Überbetriebliche Akteure:

- Arbeitsmediziner/innen
- Arbeitsinspektor/innen
- Sicherheitsfachkräfte
- Sicherheitsvertrauenspersonen
- Unfallversicherungsträger
- Externe Berater/innen

Qualifizierungsangebote mit dem Ziel, der Wissensvermittlung in Bezug auf Entstehungsbedingungen psychischer Belastungen, Aufzeigen von Änderungsmöglichkeiten, Good Practice Beispielen und Handlungsanleitungen

Qualifizierungscurricula- Aufbau

Psychosoziale Gesundheit im betrieblichen Kontext

Kurzschulung zum Arbeitnehmerschutz-Reformgesetz

Betriebswirtschaftliche Folgekosten psychosozialer Belastungen

Interventions- und Präventionsmodelle

Vermittlung von Basiswissen

Vertiefende Module

Vertiefung einzelner
Themenschwerpunkte, z.B. Stress,
Süchte...

Maßgeschneiderte Schulungen & Workshops

Qualifizierungscurricula- Methodik

Die Module des Qualifizierungscurriculas basieren auf folgenden methodischen Zugängen:

- Wissensvermittlung über theoretische Lehrgespräche
- Workshopeinheiten
- Gruppenarbeiten
- Praxisübungen
- Diskussionen
- Rollenspiele
- Entspannungs- und Körperübungen
- Bewegungseinheiten

Um psychosoziale Themen für Menschen zugänglich und erfahrbar zu machen, werden neben theoretischen Informationen auch der Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/innen, die Reflexion des eigenen Arbeitsalltages und Selbsterfahrungselemente vermittelt. Um einen hohen Transfer in die berufliche Praxis der Teilnehmer/innen zu ermöglichen, ist ein aktives Einbringen der Teilnehmer/innen von Bedeutung.

Basisseminare

Psychosoziale Gesundheit im betrieblichen Kontext

Kurzschulung zum Arbeitnehmerschutz-Reformgesetz

Betriebswirtschaftliche Folgekosten psychosozialer Belastungen

Interventions- und Präventionsmodelle

Vertiefende Module

Handlungskompetenz bei akuten psychosozialen Krisen / Erstintervention

Kommunikationskompetenz für betriebliche und überbetriebliche Akteure

Stressbewältigung in der Arbeitswelt

Burn-Out

Zeitmanagement

Lebensunternehmertum

Suchtprävention im Betrieb

Umgang mit alkoholabhängigen Mitarbeiter/innen

Gesunde Gespräche

Konfliktmanagement

Mobbing

Körper und Bewegung als Ressource erleben

Basisseminare



pro mente
Oberösterreich



Ziele

Inhalte

<p>Psychosoziale Gesundheit im betrieblichen Kontext eine Grundschulung 3 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit •Die wichtigsten Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz 	<p>Die Teilnehmer/innen werden für den Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit sensibilisiert und erlangen psychosoziales Basiswissen.</p>
<p>Arbeitnehmerschutz-Reformgesetz Kurzschulung / Vortrag 3 Einheiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Änderungen im Arbeitnehmerschutzgesetz, welche seit 01. 01. 2002 in Kraft getreten sind. 	<p>Die Teilnehmer/innen werden mit den neuen Regelungen des Arbeitnehmerschutzgesetz vertraut gemacht.</p>
<p>Betriebswirtschaftliche Folgekosten psychosozialer Belastungen Infoblock & Workshop 3 Einheiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Ökonomische Effekte von z.B. Stress, Mobbing... 	<p>Antworten auf die Frage nach dem Nutzen psychosozialer Gesundheitsförderung</p>
<p>Interventions- und Präventionsmodelle - Wege der psychosozialen Gesundheitsförderung im Betrieb Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Interventions- und Präventionsmodelle und ihre Chancen und Risiken 	<p>Überblick über Instrumente zur psychosozialen Gesundheitsförderung im Betrieb und über externe Anlaufstellen</p>



Vertiefende Module

Inhalte

Ziele

<p>Handlungskompetenz bei akuten psychosozialen Krisen Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Frühzeitiges Erkennen von Krisensymptomen•Handlungsanleitungen in Krisensituationen, die ein unterstützendes Verhalten ermöglichen	<p>Die Teilnehmer/innen lernen Krisen zu erkennen und damit konstruktiv umzugehen.</p>
<p>Kommunikations-Kompetenz Schwerpunkt: psychosoziale Gesundheitsthemen Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Grundlagen zwischenmenschlicher Kommunikation•Wahrnehmung•Kommunikationsstörungen und Lösungen•Thematisieren von psychosozialen Gesundheitsthemen•Feedback geben und nehmen	<p>Durch Verbesserung der kommunikativen Kompetenz sollen die Teilnehmer/innen lernen, den Umgang mit psychosozialen Themen so zu gestalten, dass Gesundheit gezielt initiiert und gefördert wird.</p>
<p>Gesunde Gespräche Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Aufbau und Bedeutung des Mitarbeiter/innen und Rückkehrgespräch•Das Vermitteln von Anerkennung und Kritik•Führungsaufgaben und Fürsorgepflichten des/ der Vorgesetzten•Störquellen im Gespräch	<p>Die Teilnehmer/innen lernen Rahmenbedingungen und Gesprächstechniken zur erfolgreichen Einführung von Mitarbeiter/innen - und Rückkehrgesprächen kennen.</p>



Vertiefende Module

Inhalte

Ziele

Stressbewältigung in der Arbeitswelt Seminar 2 Tage	<ul style="list-style-type: none">•Stresssymptome, Stressphänomene und deren Hintergründe erkennen•Ursachenanalyse (Life-Style, krankmachende Arbeitsbedingungen....•Bewältigungsstrategien und Präventionsmöglichkeiten	Die Teilnehmer/innen sollen in der Lage sein, Stresssymptome erkennen und unterstützende Maßnahmen in die Wege leiten zu können.
BurnOut Seminar 2 Tage	<ul style="list-style-type: none">•Wie erkenne ich frühzeitig Anzeichen des Burnout-Syndroms•Ursachen für Burnout•Bewältigungsstrategien und Präventivmaßnahmen	Neben der Möglichkeit zur Früherkennung von Burnout-Symptomen erhalten die Teilnehmer/innen konkrete Handlungsanleitungen zum unterstützenden Umgang mit Betroffenen.
Zeitmanagement Seminar 2 Tage	<ul style="list-style-type: none">•Erstellung eines Tagesplanes•Realistische Terminplanung•Einsatz von Hilfsmitteln, Daten, Unterlagen, Ablage•Postbearbeitung•Telefontechnik	Die Teilnehmer/innen erhalten Anregungen und Informationen, wie in kürzester Zeit mehr erledigt werden kann und dadurch Arbeitsstress gemindert werden kann.



Vertiefende Module

Inhalte

Ziele

<p>Suchtprävention im Betrieb Einstiegsseminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Suchtprobleme in der Arbeitswelt•Erkennen der Stufen und Übergänge von Genuss, Missbrauch, Gewöhnung und Abhängigkeit/Sucht•Erste Verhaltensschritte und Konkrete Handlungsanleitungen zum Umgang mit suchtkranken Personen•Vorstellen von Suchtpräventionsprojekten in Betrieben, Behandlungsformen und Hilfsangebote	<p>Vermittlung von Grundlagenwissen zum Umgang mit alkohol- und suchtabhängigen Personen. Konkrete Handlungsanleitungen geben Sicherheit und Klarheit.</p>
<p>Umgang mit alkoholabhängigen Mitarbeiter/innen Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•(Früh-) Erkennung von Alkoholabhängigkeit, Erscheinungsbilder und Verläufe•(Arbeitsbezogene) Ursachen der Suchterkrankung•Betriebliche Reaktionen auf Alkoholauffälligkeiten - Co-abhängiges Verhalten•Betriebliche Interventionsmöglichkeiten bei Alkoholauffälligkeiten	<p>Sicherheit und Klarheit gewinnen im Umgang mit alkoholabhängigen bzw. alkoholgefährdeten Personen. Die Teilnehmer/innen sollen neben einer Reihe von Erkennungs- und Interventionsstrategien zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit alkoholauffälligen Kolleg/innen motiviert werden und hierzu Hilfestellung geben können.</p>



Vertiefende Module

Inhalte

Ziele

<p>Konfliktmanagement Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Konflikte als Bestandteil des betrieblichen Alltags und betrieblicher Veränderungsprozesse•Konflikttypen•Konflikteskalation und - deeskalation, Lösbarkeit von Konflikten•Analyse typischer Konfliktsituationen aus konkreten Arbeitssituationen•Hilfreiche GesprächsformenSuchtprobleme in der	<p>Strategien und Instrumente zur Konfliktbehandlung kennen lernen Persönliche Fähigkeiten in Konflikten erkennen und weiter entwickeln</p>
<p>Mobbing- Ursachen, Auswirkungen und Lösungsstrategien Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Erkennen von Mobbing-Systemen•Anteile der „Opfer“ und Anteile aller Beteiligten•Typische Auslöser und Hintergründe für die Mobbing-Spirale•Individuelle und betriebliche Auswirkungen•Handlungswege in Mobbing-situationen: Strategien für langfristige Lösungen	<p>Frühzeitiges Erkennen von Mobbing-Verläufen und Lösungsstrategien</p>



Vertiefende Module

Inhalte

Ziele

<p>Lebensunternehmertum Seminar 3 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Konkrete Auseinandersetzung mit körperlichen Leistungsparametern (Blutwerte und Gesundheitsdaten) sowie potentiell schädlichen Verhaltensmustern•Erlernen von Übungen und Techniken zur Entspannung, ebenso wie das „Low-Level-Kreislauftraining“ (langsames, lockeres Laufen mit Pulsfrequenz- und Lactatwertmessung) und Beiträge zu „gesunder“ Ernährung	<p>Ein höheres Maß an Gesundheit, Kreativität und Arbeitsfreude sind die Folge.</p>
<p>Körper und Bewegung als Ressource der Gesundheit (er)leben Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none">•Lebensweise und persönliche (Bewegungs-) Gewohnheiten und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit.•Geißel Bewegungsgewohnheiten - Wie durch Muskelbalancetraining die Wirbelsäule beweglich und gesund gehalten wird und Rückenschmerzen vermieden werden.•Wie am Arbeitsplatz die Gesundheit durch ergonomisches Verhalten und Bewegen gefördert werden kann	<p>Erarbeitung von einfachen sofort umsetzbaren Strategien, die die eigenen Verfassung (physisch, energetisch und geistig) optimieren und die individuelle Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern.</p>