



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



## Vertiefende Module

## Inhalte

## Ziele

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



## Vertiefende Module

## Inhalte

## Ziele

<b>Stressbewältigung in der Arbeitswelt</b> Seminar 2 Tage	<ul style="list-style-type: none"><li>•Stresssymptome, Stressphänomene und deren Hintergründe erkennen</li><li>•Ursachenanalyse (Life-Style, krankmachende Arbeitsbedingungen....</li><li>•Bewältigungsstrategien und Präventionsmöglichkeiten</li></ul>	Die Teilnehmer/innen sollen in der Lage sein, Stresssymptome erkennen und unterstützende Maßnahmen in die Wege leiten zu können.
<b>BurnOut</b> Seminar 2 Tage	<ul style="list-style-type: none"><li>•Wie erkenne ich frühzeitig Anzeichen des Burnout-Syndroms</li><li>•Ursachen für Burnout</li><li>•Bewältigungsstrategien und Präventivmaßnahmen</li></ul>	Neben der Möglichkeit zur Früherkennung von Burnout-Symptomen erhalten die Teilnehmer/innen konkrete Handlungsanleitungen zum unterstützenden Umgang mit Betroffenen.
<b>Zeitmanagement</b> Seminar 2 Tage	<ul style="list-style-type: none"><li>•Erstellung eines Tagesplanes</li><li>•Realistische Terminplanung</li><li>•Einsatz von Hilfsmitteln, Daten, Unterlagen, Ablage</li><li>•Postbearbeitung</li><li>•Telefontechnik</li></ul>	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><b>Suchtprävention im Betrieb</b> Einstiegsseminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Suchtprobleme in der Arbeitswelt</li> <li>•Erkennen der Stufen und Übergänge von Genuss, Missbrauch, Gewöhnung und Abhängigkeit/Sucht</li> <li>•Erste Verhaltensschritte und Konkrete Handlungsanleitungen zum Umgang mit suchtkranken Personen</li> <li>•Vorstellen von Suchtpräventionsprojekten in Betrieben, Behandlungsformen und Hilfsangebote</li> </ul>	<p>Vermittlung von Grundlagenwissen zum Umgang mit alkohol- und suchtabhängigen Personen. Konkrete Handlungsanleitungen geben Sicherheit und Klarheit.</p>
<p><b>Umgang mit alkoholabhängigen Mitarbeiter/innen</b>  Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•(Früh-) Erkennung von Alkoholabhängigkeit, Erscheinungsbilder und Verläufe</li> <li>•(Arbeitsbezogene) Ursachen der Suchterkrankung</li> <li>•Betriebliche Reaktionen auf Alkoholauffälligkeiten - Co-abhängiges Verhalten</li> <li>•Betriebliche Interventionsmöglichkeiten bei Alkoholauffälligkeiten</li> </ul>	<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><b>Konfliktmanagement</b> Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Konflikte als Bestandteil des betrieblichen Alltags und betrieblicher Veränderungsprozesse</li><li>•Konflikttypen</li><li>•Konflikteskalation und - deeskalation, Lösbarkeit von Konflikten</li><li>•Analyse typischer Konfliktsituationen aus konkreten Arbeitssituationen</li><li>•Hilfreiche Gesprächsformen</li><li>Suchtprobleme in der</li></ul>	<p>Strategien und Instrumente zur Konfliktbehandlung kennen lernen Persönliche Fähigkeiten in Konflikten erkennen und weiter entwickeln</p>
<p><b>Mobbing- Ursachen, Auswirkungen und Lösungsstrategien</b>  Seminar 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Erkennen von Mobbing-Systemen</li><li>•Anteile der „Opfer“ und Anteile aller Beteiligten</li><li>•Typische Auslöser und Hintergründe für die Mobbing-Spirale</li><li>•Individuelle und betriebliche Auswirkungen</li><li>•Handlungswege in Mobbing-situationen: Strategien für langfristige Lösungen</li></ul>	<p>Frühzeitiges Erkennen von Mobbing-Verläufen und Lösungsstrategien</p>



## Vertiefende Module

## Inhalte

## Ziele

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