

Psychische Gesundheit

Seminare, Vorträge, Coaching



Institut für Gesundheitsförderung
und Prävention GmbH

Impressum

**Institut für Gesundheitsförderung
und Prävention GmbH**

Haideggerweg 40
8044 Graz

Tel. +43 (0)50 23 50 37900

Fax +43 (0)50 23 50 77900

Cover-Foto:

[wavebreakmediar/Shutterstock.com](https://www.wavebreakmediar/Shutterstock.com)

Förderung der psychischen Gesundheit

Herausforderung der BGF

Für Unternehmen und ihre Beschäftigten gewinnt die psychische Gesundheit immer mehr an Bedeutung. Frühpensionierungen und Krankenstände, die durch psychische Erkrankungen verursacht werden, nehmen deutlich zu und die durchschnittliche Krankenstandsdauer aufgrund einer psychischen Erkrankung ist im Vergleich zu anderen Krankheitsgruppen am längsten.

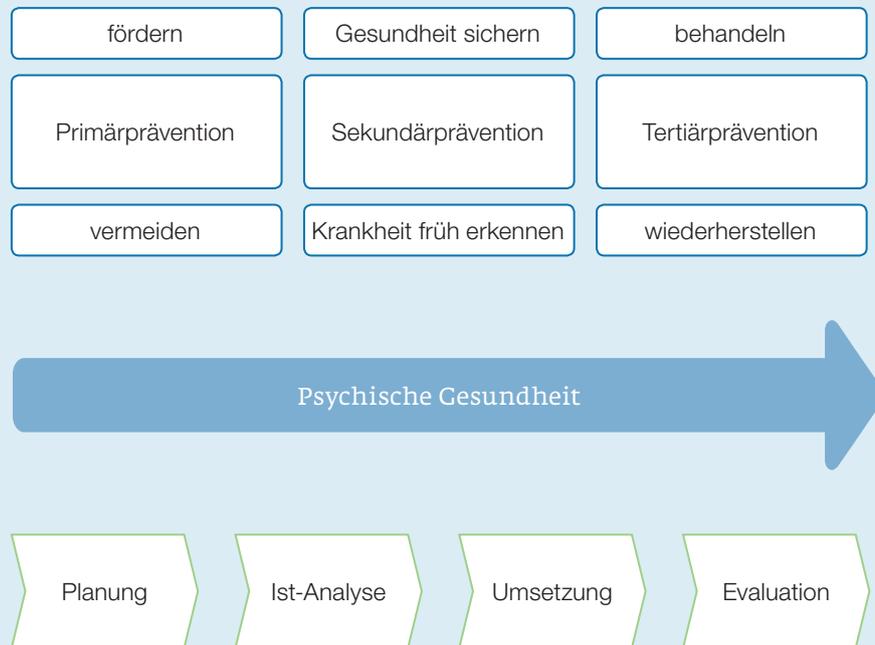
Aktuelle Studien über die Wirksamkeit betrieblicher Handlungsstrategien zur Förderung der psychischen Gesundheit zeigen, dass nur ein sorgfältig geplantes und gemeinsam mit den Beschäftigten erarbeitetes Konzept auch langfristige Effekte erzielt. Deshalb gewinnen Prävention und die Förderung der psychischen Gesundheit als Teil eines nachhaltigen betrieblichen Managements zunehmend an Bedeutung, denn die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.

Unter Gesundheit wird ein ganzheitliches Wohlbefinden verstanden, das sowohl aus körperlichen, psychischen als auch aus sozialen Aspekten besteht. Somit ist Gesundheit viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit und die Förderung viel mehr als nur die Vermeidung von Erkrankung.

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) sollen nicht nur individuelle Verhaltensweisen (verhaltensorientiert), sondern vor allem auch Rahmenbedingungen (verhältnisorientiert) – z. B. Arbeitsabläufe und -strukturen – im Betrieb „gesünder“ gestaltet werden. Es geht vorrangig um die

- Optimierung der Arbeitsorganisation,
- Gestaltung und Förderung der aktiven MitarbeiterInnen,
- die Implementierung altersgerechter Arbeitsbedingungen oder
- die Stärkung persönlicher Kompetenzen.

Die Integration der psychischen Gesundheit in den BGF-Projektprozess:



Das Institut für Gesundheitsförderung und Prävention blickt auf langjährige Erfahrung im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung zurück und verfügt über dieses Seminarangebot rund um das weite Handlungsfeld der psychischen Gesundheit.

Das Angebot umfasst fünfzehn Seminare und Workshops mit sehr unterschiedlicher Schwerpunktsetzung, die individuell an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens angepasst werden können. Das Handlungsfeld der psychischen Gesundheit wird durch Seminare und Workshops für MitarbeiterInnen, ganze Teams oder Führungskräfte aufgespannt und soll

- Ressourcen stärken,
- die psychische Belastungen verringern, begrenzen oder gänzlich vermeiden helfen und
- fehlbeanspruchte MitarbeiterInnen unterstützen.



Die Sensibilisierung zum Thema psychische Gesundheit und die Vermittlung von Basiskompetenzen stehen dabei im Mittelpunkt und sollen dem gesamten Unternehmen Sicherheit im Umgang mit dem Handlungsfeld psychische Gesundheit geben. Ein zweitägiges Seminar aus diesem Seminarangebot vermittelt darüber hinaus Betrieben, die bereits ein BGF-Projekt umsetzen bzw. ein Betriebliches Gesundheitsmanagementsystem aufgebaut haben, u. a. wie psychische Gesundheit in den BGF-Managementkreislauf eingebaut und anhand welcher zentralen Handlungsfelder die psychische Gesundheit der Beschäftigten gefördert werden kann.

Bei weiterführendem Interesse nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf, wir freuen uns über Ihre Anfrage!

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention GmbH (IfGP)

050 2350 DW 37900
office@ifgp.at

Programm

Seite

- | | | |
|----------|--|----|
| 1 | Wohlbefinden stärken, Förderung der Work-Life-Balance
Sensibilisierung zum Thema mentale Gesundheit, Erwerb praktische Kompetenzen (Entspannungsübungen, gesunde Pause, Abgrenzung);
Workshop – bis zu 2 Tage | 6 |
| 2 | Gelassen und sicher im Stress –
Stresskompetenz-Seminar nach Prof. Gert Kaluza
Strategien zur Stressbewältigung; instrumentelle-, mentale-, regenerative
Stresskompetenz; Vortrag ab 1h, Workshop – bis zu 2 Tage | 7 |
| 3 | Burnout-Prävention
Erkennen von Erschöpfungsanzeichen; MitarbeiterInnen, Führungskräfte;
Vortrag ab 1h, Workshop – bis zu 2 Tage | 8 |
| 4 | Gesundes Führen
Sensibilisierung zum Thema gesundes Führen, gesundheitsförderliche Strategie-
gien, Selfcare, Instrumente und Tools; Vortrag ab 1h, Workshop - 1 Tag | 9 |
| 5 | Resilienz im Unternehmen
Förderung der Resilienz von Einzelpersonen, Teams, Unternehmen; Stärkung
des Teams; Vortrag ab 1h, Workshop – bis zu 2 Tage | 10 |
| 6 | Age Awareness – Alter(n)sgerechtes Arbeiten
Sensibilisierung zum Thema Altern, psychische Belastungen und Stress,
demografischer Wandel, betriebliche Handlungsfelder; Vortrag ab 1h, Work-
shop – 1 Tag | 11 |
| 7 | Age Awareness – Alter(n)sgerechtes Arbeiten –
Workshop inklusive Demografiewerkstatt
Sensibilisierung zum Thema Altern, demografischer Wandel, betriebliche
Handlungsfelder; Analyse der demografischen Situation im Unternehmen aus
Sicht der Teilnehmerinnen, Erarbeitung von Handlungsfeldern; Entwicklung
von Maßnahmen; Workshop – bis zu 2 Tage | 12 |
| 8 | Psychisch stark mit BGF-Mind Guard
Betriebsinterne MultiplikatorInnen werden in psychologischen Übungen aus-
gebildet (Entspannung, Achtsamkeit, etc.); Workshop - 2 Tage | 13 |

Programm

Seite

- | | | |
|-----------|--|----|
| 9 | Gesundheitskompetenz Psychische Gesundheit – praxisbezogenes Seminar für Führungskräfte | 14 |
| | Sensibilisierung zum Thema „psychische Gesundheit“; Zahlen, Daten Fakten, Umgang mit betroffenen MitarbeiterInnen, Workshop - 1 Tag | |
| 10 | „Förderung der psychischen Gesundheit im Betrieb“ – Seminar für BGF-ProjektleiterInnen/Betriebliche Umsetzungsverantwortliche | 15 |
| | Förderung der psych. Gesundheit im BGM, Handlungsfelder, Qualitätskriterien, Qualitätssicherung; Workshop – bis zu 2 Tage | |
| 11 | Burnout-Prävention für Führungskräfte | 16 |
| | Achtsamkeit zum Thema Burnout, Strategien der persönlichen Burnout-Prävention, Umgang mit betroffenen MitarbeiterInnen, Handlungsfelder; Vortrag ab 1h, Workshop – bis zu 2 Tage | |
| 12 | Konfliktmanagement | 17 |
| | Rechtzeitiges Erkennen und Bewerten von Konflikten, Konflikteskalationen vorbeugen, Kennenlernen und Anwenden von Konfliktinstrumenten, Adäquates Agieren und Kommunizieren in Konfliktsituationen; Workshop – bis zu 2 Tage | |
| 13 | Kollegiale Fallberatung/Gruppensupervision für Führungskräfte | 18 |
| | Begleitung und Unterstützung der Führungskräfte bei ihrer Führungsaufgabe mit dem Ziel der persönlichen Entlastung und Wachstum der wertschätzenden Führungskompetenz. Workshop – bis zu 1 Tag | |
| 14 | Gruppensupervision für MitarbeiterInnen | 19 |
| | Begleitung/Unterstützung von MitarbeiterInnen unterschiedlicher Tätigkeitsgruppen mit dem Ziel der persönlichen Entlastung bei belastenden Situationen (z. B.: schwieriger Kundenkontakt). Workshop – bis zu 1 Tag | |
| 15 | Arbeitsbewältigungscoaching (ab-c) | 20 |
| | Das ab-c ist ein mehrstufiges Beratungsvorgehen im Setting Betrieb mit dem Ziel der Erhaltung bzw. Verbesserung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit von Personen oder der gesamten Belegschaft. | |

1

Wohlbefinden stärken, Förderung der Work-Life- Balance

Neue Technologien stellen Beschäftigte in immer kürzerer Zeit vor neue Herausforderungen und den Anspruch, ständig verfügbar und erreichbar zu sein. Erhöhte Eigenverantwortung und die steigende Komplexität der Berufsansforderungen führen dazu, dass die Grenzen zwischen Job und Privatleben verschwimmen. Der Druck nimmt zu, die Selbstbestimmung über das eigene Leben droht dabei abzunehmen. Deshalb gewinnen Prävention und die Förderung der Psychischen Gesundheit als Teil eines nachhaltigen betrieblichen Manage-

ments zunehmend an Bedeutung, denn die Gesundheit der Beschäftigten trägt maßgeblich zum wirtschaftlichen Erfolg von Unternehmen bei.

Dieses Seminar zeigt wie wir uns wieder mit unseren eigenen Kompetenzen stärken können, durch Wissen über Grundlagen der menschlichen Psyche Sicherheit erlangen können und durch den Erwerb praktischer Kompetenzen unsere mentale Gesundheit fördern können.

Zielgruppe	MitarbeiterInnen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Mentale Gesundheit“ ■ Vermittlung von Basiswissen und Kernkompetenzen um Sicherheit zu erlangen ■ Aufbau und Förderung der Achtsamkeit zum Thema „Mentale Gesundheit“ ■ Erwerb praktischer Kompetenzen und persönlicher Ressourcenfelder
Inhalte	<p>Theorieinputs und praktische Übungen zum Ausprobieren und Kennenlernen zu den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und den eigenen Ressourcen ■ Die eigenen Antreiber kennen lernen ■ Stress, Warnsignale erkennen ■ Die eigene Arbeitssituation reflektieren ■ Handlungsfähigkeit fördern ■ Abgrenzung
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	bis zu 2 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Gelassen und sicher im Stress

Stresskompetenz-Seminar nach Prof. Gert Kaluza

Stress wird oft als ein Zustand beschrieben, der durch ein hohes Aktivierungs- und Belastungsniveau gekennzeichnet ist und mit dem Gefühl, man könne die Situation nicht bewältigen, verbunden ist. In diesem Seminar geht es um die psychologische Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung. Dabei lernen die TeilnehmerInnen gesundheitspsychologische und

biologische Grundlagen von Stress kennen, identifizieren ihre persönlichen Stressoren und lernen Bewältigungsstrategien kennen.

Zielgruppe	MitarbeiterInnen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung ■ Stärkung der inneren Balance ■ Instrumentelle Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen ■ Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen entwickeln ■ Regenerative Stresskompetenz: Erholen und Entspannen
Inhalte	<p>Informationen und praktische Übungen zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Stress aus biologischer und psychologischer Sicht ■ Stress und Belastungen ■ Zusammenhang von Stress, Psyche und Körper ■ Entspannungstechniken ■ Werkzeuge, um ihrem Stress auf drei verschiedenen Ebenen begegnen zu können (3 Säulen der individuellen Stresskompetenz)
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vortrag: ab einer Stunde ■ Interaktiver Workshop: bis zu 2 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

3 Burnout-Prävention – Strategien gegen das Ausbrennen

Um den Begriff „Burnout“ ranken sich viele Mythen und die Abgrenzung zu „Stress“ oder „Überlastung“ wird oft nur sehr unscharf getroffen. Dadurch kann sich im Unternehmen Unsicherheit breit machen und die passenden Strategien zur Bewältigung der Situation sind dann möglicherweise nur schwer

zu finden. Dieses Seminar klärt über das Phänomen „Burnout“ auf und vermittelt durch wissenschaftlich fundierte Inhalte Klarheit. TeilnehmerInnen lernen Erschöpfungsanzeichen frühzeitig zu erkennen, entwickeln Strategien der Prävention und stärken ihre persönliche Gesundheitskompetenz.

Zielgruppe	MitarbeiterInnen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sensibilisierung für das Thema Arbeit und Gesundheit ■ Erschöpfungsanzeichen frühzeitig erkennen ■ Gesundheit und Ausgeglichenheit der MitarbeiterInnen und Führungskräfte dauerhaft erhalten ■ Erkenntnisse aus der modernen Erholungsforschung vermitteln ■ Gesundheitsbewusstes Arbeiten fördern
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Was ist Burnout genau? ■ Erlernen von Strategien, die uns vor krankmachenden Folgen von Stress schützen ■ Vermittlung von Erkenntnissen aus der neuesten Erholungsforschung zu mehr Achtsamkeit ■ Was kann ich tun um gesund zu bleiben?
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vortrag: ab einer Stunde ■ Interaktiver Workshop: bis zu 2 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Gesundes Führen – die zentrale Zukunftskompetenz für Führungskräfte

Personen mit Führungsverantwortung haben durch ihre Rolle im Unternehmen auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung eine zentrale Position. Interventionen die das Gesundheitsverhalten von Führungskräften beeinflussen, haben auch direkten Einfluss auf ihre Beschäftigten. Dieses Seminar

vermittelt somit Kenntnisse und Kompetenz der Gesundheitsförderung von Führungskräften selbst und der Förderung der Gesundheit von MitarbeiterInnen im Betrieb durch gesundheitsförderliches Führungsverhalten.

Zielgruppe	Führungskräfte
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Gesundes Führen“ ■ Sensibilisierung für den Zusammenhang Gesundheit und Arbeit ■ Übermittlung von Basiswissen und Kernkompetenzen um Sicherheit zu erlangen ■ Vermittlung gesundheitsförderlicher Strategien ■ Selfcare – selber gesund bleiben!
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Persönliches Gesundheitsverständnis und Rolle als Führungskraft ■ Salutogenes Führen – theoretische Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Umsetzung ■ Grundlagen einer „gesunden Organisation“ ■ Instrumente und Tools von gesundheitsorientierter Führung ■ Vom Führungsstil zur Strategie – Handlungsfelder des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vortrag: ab einer Stunde ■ Interaktiver Workshop 1 Tag
Kosten	auf Anfrage

5 Resilienz im Unternehmen – Stärkung der Widerstandsfähigkeit im beruflichen Alltag

Das Konzept der Resilienz hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Resilienz meint die Fähigkeit eines einzelnen Menschen, eines Team aber auch einer gesamten Organisation in turbulenten Zeiten die Standfestigkeit nicht zu verlieren indem sie sich den Gegebenheiten stets flexibel anpassen und sich von möglichen negativen Begleitumständen immer wie-

der rasch erholen. Wir informieren Sie im Rahmen von Vorträgen zu den aktuellen Erkenntnissen zum Thema Resilienz und zeigen in maßgeschneiderten Workshops auf, wie Sie diese in Ihrem Unternehmen umsetzen können.

Zielgruppe	Betriebe und ihre MitarbeiterInnen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Förderung der Resilienz von Einzelpersonen, Teams und Unternehmen ■ Entwicklung von Methoden, um auch in schwierigen Situationen, Zeiten der Veränderung oder Umstrukturierung widerstandsfähig zu bleiben ■ Teamresilienz – Möglichkeiten zur Stärkung des Teams ■ Engagement, Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit durch Resilienz fördern
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Was ist Resilienz? ■ Erlernen von Verhaltensweisen und Denkmuster, die so genannte „Stehaufmännchen“ auszeichnen ■ Bewusstsein über Denkweisen und Verhaltenszuschreibungen sowie Vertrauen in die eigene Kompetenz fördern ■ Betriebliche Handlungsfelder um Resilienz zu fördern
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vortrag: ab einer Stunde ■ Interaktiver Workshop: bis zu 2 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Age Awareness – Alter(n)s-gerechtes Arbeiten

Der demografische Wandel findet auch im Unternehmen statt und stellt die Unternehmensführung vor neue Herausforderungen. Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Fragen der alter(n)s-gerechten Arbeitsgestaltung und zeigt Handlungsfelder auf. Ziel dieses Seminars ist es Führungskräfte zum Thema Alter und alter(n)s-gerechtes Arbeiten zu sensibilisieren und zu

informieren. Oft herrschen gewisse Vorstellungen und Stereotype über ältere ArbeitnehmerInnen vor, die bei dieser Gelegenheit klar gestellt werden bzw. ins richtige Licht gerückt werden können.

Zielgruppe	Führungskräfte
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Führungskräfte zum Thema Alter und alter(n)s-gerechtes Arbeiten zu sensibilisieren und zu informieren. ■ Sicherheit im Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu vermitteln ■ Vorurteile und Stereotype abbauen ■ Kompetenzen stärken und aufbauen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Der demographische Wandel und seine Folgen für die Arbeitswelt ■ Zahlen, Daten, Fakten ■ Arbeit und Altern, Leistungsfähigkeit im Alter ■ Betriebliche Handlungsfelder
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vortrag: ab einer Stunde ■ Interaktiver Workshop 1 Tag
Kosten	auf Anfrage

7 Age Awareness – Alter(n)s-gerechtes Arbeiten

Workshop inklusive Demografiewerkstatt

Der demografische Wandel findet auch im Unternehmen statt und stellt die Unternehmensführung vor neue Herausforderungen. Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Fragen der alter(n)s-gerechten Arbeitsgestaltung und zeigt Handlungsfelder

auf. Die demografische Situation im Unternehmen wird konkret aus Sicht der TeilnehmerInnen analysiert, Handlungsfelder erarbeitet und Maßnahmen entwickelt.

Zielgruppe	Führungskräfte
Ziele	<ul style="list-style-type: none">■ Führungskräfte zum Thema Alter und alter(n)s-gerechtes Arbeiten zu sensibilisieren und zu informieren.■ Sicherheit im Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu vermitteln■ Vorurteile und Stereotype abbauen■ Kompetenzen stärken und aufbauen■ Analyse der demografischen Situation im Unternehmen■ Strategien entwickeln und Maßnahmen zur Förderung der Arbeitsfähigkeit aller aber insbesondere älterer ArbeitnehmerInnen nach Möglichkeit konkretisieren
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">■ Der demographische Wandel und seine Folgen für die Arbeitswelt■ Zahlen, Daten, Fakten■ Arbeit und Altern, Leistungsfähigkeit im Alter■ Betriebliche Handlungsfelder■ Demografische Situation im Unternehmen aus Sicht der Workshop-TeilnehmerInnen anhand einer Checkliste und mit Hilfe von Gruppenarbeiten analysieren■ Maßnahmenentwicklung
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	bis zu 2 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Psychisch stark mit BGF-Mind Guard

Im Vordergrund dieses Seminars steht der erfolgreiche Umgang mit Belastungen. BGF-MindGuard beruht auf dem Prinzip von betriebsinternen „MultiplikatorenInnen“. Das sind eigene MitarbeiterInnen, die einmalig im Rahmen dieses Seminars in psychologischen Übungen ausgebildet werden. Das so erworbene Wissen können sie dann an alle KollegInnen im Betrieb weiter geben.

Ziel ist der Aufbau innerbetrieblicher Fertigkeiten zur Stärkung der individuellen Ressourcen der MitarbeiterInnen. Im Idealfall wird den MitarbeiterInnen ermöglicht, sich täglich eine kurze Entspannungspause zu nehmen, die unter Anleitung des „Mind Guards“ einen Beitrag zu einer berufsbegleitenden Gesundheitsförderung leisten soll.

Zielgruppe	MitarbeiterInnen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Den teilnehmenden Personen werden ihre eigenen Ressourcen veranschaulicht ■ Die vorhandenen Ressourcen nutzen lernen ■ Diese vor allem bei Belastungen und Stress einzusetzen ■ Die Aufgaben der MultiplikatorenInnen bestehen in der Weitergabe von Wissen und von Übungen, die Menschen helfen können, achtsam mit sich selbst und eigenen Belastungen umzugehen
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Theorieinput zum Thema Belastung – Entlastung ■ Übungen (Atemübungen, Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen) werden vorgestellt und trainiert ■ Die Übungen sind ein Handwerkszeug für MitarbeiterInnen zur Stärkung der eigenen Ressourcen, zur Entspannung und zum Auftanken neuer Energien
TeilnehmerInnenanzahl	max. 15
Dauer	2 Tage
Kosten	auf Anfrage

9 Gesundheitskompetenz Psychische Gesundheit

Praxisbezogenes Seminar für Führungskräfte

Für Unternehmen und ihre Beschäftigten hat die psychische Gesundheit in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Psychische Störungen stellen heute eine der häufigsten Krankheitsgruppen dar. Für die Betroffenen bedeutet das im schlimmsten Fall auch den Abschied vom Berufsleben.

Die Förderung der psychischen Gesundheit innerhalb eines Betriebes beginnt unter anderem mit der Sensibilisierung der Führungskräfte für dieses Thema.

Zielgruppe	Führungskräfte
Ziele	<ul style="list-style-type: none">■ Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Psychische Gesundheit“■ Übermittlung von Basiswissen und Kernkompetenzen um Sicherheit zu erlangen■ Aufbau und Förderung der Achtsamkeit zum Thema „Psychische Gesundheit“■ Wahrnehmung der eigenen Führungsverantwortung aber auch das Erkennen der Grenzen der eigenen Möglichkeiten
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">■ Psychische Gesundheit – Zahlen, Daten, Fakten■ Arbeit und Gesundheit – Was hält mich gesund?■ Psychische Belastungen – Was ist das?■ Psychische Erkrankungen – Definitionen, Symptome, Entstehungsfaktoren■ Strategien im Umgang mit betroffenen MitarbeiterInnen■ Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten
Dauer	1 Tag
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Förderung der psychischen Gesundheit im Betrieb

Seminar für BGF-ProjektleiterInnen/ Betriebliche Umsetzungsverantwortliche

Für Unternehmen und ihre Beschäftigten hat die psychische Gesundheit an Bedeutung gewonnen. Aktuelle Studien über die Wirksamkeit betrieblicher Handlungsstrategien zur Förderung der psychischen Gesundheit zeigen, dass nur ein sorgfältig geplantes und gemeinsam mit den Beschäftigten erarbeitetes Konzept auch langfristige Effekte erzielt. Dieses zweitägige

Seminar vermittelt Betrieben, die bereits ein BGF-Projekt umsetzen bzw. ein Betriebliches Gesundheitsmanagementsystem aufgebaut haben, u.a. wie psychische Gesundheit in den BGF-Managementkreislauf eingebaut und anhand welcher zentralen Handlungsfelder die psychische Gesundheit der Beschäftigten gefördert werden kann.

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ■ BGF-Gütesiegelbetriebe (ab 50 MitarbeiterInnen) ■ BGF-ProjektleiterInnen/Betriebliche GesundheitsmanagerInnen ■ HR-MitarbeiterInnen ■ Präventivfachkräfte (z. B. ArbeitsmedizinerInnen, Sicherheitsfachkräfte) ■ MitarbeiterInnen in BGF-Projekten (z. B. BetriebsrätInnen)
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Psychische Gesundheit“ ■ Gemeinsames Verständnis zu zentralen Begriffen der psychischen Gesundheit ■ Aufbau und Förderung der Achtsamkeit zum Thema „Psychische Gesundheit“ ■ Befähigung der TeilnehmerInnen die Förderung der psychischen Gesundheit systematisch in bestehende Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung einzubauen ■ Aufbau von Grundlagenwissen zu zentralen betrieblichen Handlungsfeldern zur Förderung der psychischen Gesundheit ■ Kennenlernen der Qualitätskriterien und Möglichkeiten der Qualitätssicherung
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Psychische Gesundheit – Zahlen, Daten, Fakten ■ Psychische Erkrankungen – Definitionen, Symptome, Entstehungsfaktoren ■ Integration der psychischen Gesundheit in den BGF-Projektprozess ■ Umsetzung von verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen ■ Qualitätskriterien zur Förderung der psychischen Gesundheit im Betrieb
Dauer	bis zu 1,5 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Burnout-Prävention für Führungskräfte

Um den Begriff „Burnout“ ranken sich viele Mythen und die Abgrenzung zu „Stress“ oder „Überlastung“ wird oft nur sehr unscharf getroffen. Dadurch kann sich im Unternehmen Unsicherheit breit machen und die passenden Strategien zur Bewältigung der Situation sind dann möglicherweise nur schwer zu finden. Dieses Seminar klärt über das Phänomen „Burnout“

auf und vermittelt durch wissenschaftlich fundierte Inhalte Klarheit. Personen mit Führungsverantwortung lernen eigene Erschöpfungsanzeichen und die ihrer MitarbeiterInnen frühzeitig zu erkennen, entwickeln Strategien der Prävention und stärken ihre persönliche Gesundheitskompetenz.

Zielgruppe	Führungskräfte
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema „Burnout“ ■ Übermittlung von Basiswissen und Kernkompetenzen um Sicherheit zu erlangen ■ Aufbau und Förderung der Achtsamkeit zum Thema „Burnout“ ■ Wahrnehmung der eigenen Ressourcen ■ Strategien der persönlichen, betrieblichen Burnout-Prävention
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Was ist Burnout – der Begriff ■ „Kosten“ des Burnout, Daten, Fakten ■ Phasen des Burnout-Syndroms ■ Wichtige Warnsignale bei sich/bei MitarbeiterInnen wahrnehmen ■ Regeneration-Reduzierung von Stressreaktionen ■ Umgang mit betroffenen MitarbeiterInnen/Gesprächsführung ■ Maßnahmen für Burnout-Prävention im Unternehmen ■ Burnout Ckecklist
Dauer	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vortrag: ab einer Stunde ■ Interaktiver Workshop: bis zu 2 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Konfliktmanagement – Unterschiedliche Meinungen als Chance

Konflikte sind Bestandteil jeglichen Zusammenlebens, so auch im betrieblichen Alltag. Dieses Seminar vermittelt den TeilnehmerInnen Kenntnisse zur Konfliktentstehung und zeigt sowohl die Stärken als auch Schwächen der persönlichen Konfliktstrategien auf. Unterschiedliche Methoden werden vorgestellt, durch welche die TeilnehmerInnen dieses Seminars in der Lage sein werden in Zukunft Konflikte besser vermeiden,

erkennen und lösen zu können. Konflikte die nicht bearbeitet werden und den beruflichen Alltag prägen führen bei den Betroffenen nicht selten zu psychischen Beanspruchungsfolgen und Mobbing. Ein zentraler Bestandteil dieses Seminars ist die Möglichkeit mit den TeilnehmerInnen gemeinsam Konfliktfälle aus der beruflichen Praxis zu bearbeiten und Lösungsansätze gemeinsam zu erarbeiten.

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ■ Führungskräfte ■ BetriebsrätInnen ■ Betriebliche Vertrauenspersonen (SVP, BVP, etc.)
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rechtzeitiges Erkennen und Bewerten von Konflikten ■ Konflikteskalationen vorbeugen ■ Kennenlernen und Anwenden von Konfliktdiagnoseinstrumenten ■ Adäquates Agieren und Kommunizieren in Konfliktsituationen ■ Konfliktfähigkeit als Gesundheitsressource steigern ■ Konfliktlösung in der Unternehmenskultur verankern
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Was sind Konflikte und wie erkenne ich sie? ■ Welcher Konflikttyp bin ich und wie gehe ich persönlich mit Konflikten um? ■ Wann muss ich eingreifen und wo endet meine Verantwortung als Führungskraft? ■ Welche Handlungsmöglichkeiten und Strategien gibt es zur Lösung bzw. zur Vermeidung von Konflikten?
TeilnehmerInnenanzahl	max. 10
Dauer	bis zu 1,5 Tage
Kosten	auf Anfrage

Kontakt und Anfragen: Tel.: 050/23 50-37900 · E-Mail: office@ifgp.at

Kollegiale Fallberatung/ Gruppensupervision für Führungskräfte

Kollegiale Fallberatung und Gruppensupervision (Coaching) gelten als sehr erfolgreiche Instrumente der Kompetenzentwicklung und der Netzwerkbildung. Sie sind Methoden der Personalentwicklung, deren Einführung sich in jedem Unternehmen bzw. jeder Einrichtung lohnen. Die Kollegiale Fallberatung ist eine nachhaltige, kostengünstige, arbeitsplatznahe und lösungsorientierte Methode, die sich durch eine hohe

Strukturierung auszeichnet. Die TeilnehmerInnen beraten einander einem vorher festgelegten Ablauf folgend, mit dem Ziel, neue Lösungen für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage zu finden. So entstehen neue Sichtweisen und neue Lösungsmöglichkeiten können gefunden werden.

Zielgruppe	Führungskräfte
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begleitung und Unterstützung der Führungskräfte bei ihrer Führungsaufgabe mit dem Ziel der persönlichen Entlastung und Wachstum der wertschätzenden Führungskompetenz
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Eine einmalige Schulung und Sensibilisierung von Führungskräften ist oft nicht ausreichend. Eine regelmäßige Begleitung der Führungskräfte in ihrer Führungstätigkeit ist sinnvoll ■ Im Rahmen einer kollegialen Fallberatung oder Gruppensupervision können sich die Führungskräfte zu aktuellen Themen oder in anonymisierter Form zu MitarbeiterInnen und dazugehörigen Erfahrungswerten austauschen
TeilnehmerInnenanzahl	max. 10
Dauer	bis zu 1 Tag
Kosten	auf Anfrage

Gruppensupervision für MitarbeiterInnen

Kollegiale Fallberatung und Gruppensupervision (Coaching) gelten als sehr erfolgreiche Instrumente der Kompetenzentwicklung und der Netzwerkbildung. Sie sind Methoden der Personalentwicklung, deren Einführung sich in jedem Unternehmen bzw. jeder Einrichtung lohnen. Die Kollegiale Fallberatung ist eine nachhaltige, kostengünstige, arbeitsplatznahe und lösungsorientierte Methode, die sich durch eine hohe

Strukturierung auszeichnet. Die TeilnehmerInnen beraten einander einem vorher festgelegten Ablauf folgend, mit dem Ziel, neue Lösungen für eine konkrete berufliche Schlüsselfrage zu finden. So entstehen neue Sichtweisen und neue Lösungsmöglichkeiten können gefunden werden.

Zielgruppe	MitarbeiterInnen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Begleitung/Unterstützung von MitarbeiterInnen unterschiedlicher Tätigkeitsgruppen mit dem Ziel der persönlichen Entlastung bei belastenden Situationen (z. B.: schwieriger Kundenkontakt)
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Austausch zu aktuellen Belastungsmomenten im Gruppensetting
TeilnehmerInnenanzahl	max. 10
Dauer	bis zu 1 Tag
Kosten	auf Anfrage

Arbeitsbewältigungs- coaching (ab-c)

Die Erhaltung bzw. Verbesserung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit von Personen oder der gesamten Belegschaft werden oft als Kernziele der betrieblichen Gesundheitsförderung formuliert. Das Arbeitsbewältigungscoaching (ab-c) ist ein mehrstufiges Beratungsvorgehen im Setting Betrieb und ist Analyse, Intervention und Monitoring in einem, dessen konkretes Ergebnis ein betrieblicher Aktionsplan ist. Das Arbeits-

bewältigungscoaching umfasst ein Individuelles ab-c – persönlich-vertrauliches Gespräch mit MitarbeiterInnen – und ein betriebliches ab-c – Workshop der betrieblichen EntscheidungsträgerInnen auf Basis der anonym zusammengefassten Ergebnisse der individuellen ab-c.

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alle MitarbeiterInnen (einer verbundenen Einheit) und ■ Betriebliche EntscheidungsträgerInnen
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erhaltung bzw. Verbesserung der Arbeitsbewältigungsfähigkeit von Personen/der Belegschaft ■ Analyse der Arbeitsbewältigungsfähigkeit der MitarbeiterInnen ■ Intervention – Maßnahmenentwicklung gemeinsam mit EntscheidungsträgerInnen ■ Monitoring – betrieblicher Aktionsplan
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ■ Das ab-c ist ein mehrstufiges Beratungsvorgehen im Setting Betrieb ■ Durchführung der individuellen Arbeitsbewältigungscoachings – ein persönlich-vertrauliches Gespräch mit MitarbeiterInnen ■ Vorstellung der anonymisierten Ergebnisse vor den EntscheidungsträgerInnen sowie ■ Moderation des betrieblichen ab-c Workshops
TeilnehmerInnenanzahl	bedarfsabhängig
Dauer	individuell je nach Maßnahmenumfang
Kosten	auf Anfrage



www.ifgp.at