

Betriebliches Gesundheitsmanagement Produkte und Leistungen



Medical Airport Service GmbH
Team Gesundheitsmanagement
Tel: 06107-5038-19
Fax: 06107-9892778
Email: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de

Gesundheitsmanagement erfolgreich umsetzen

Gesunde Mitarbeiter in gesunden Unternehmen:

Das ist unsere Vision und die Grundlage unserer Arbeit.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

...ist die bewusste Steuerung und Integration aller betrieblichen Prozesse mit dem Ziel der Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten.

Unser Ansatz

Wir begleiten, unterstützen und beraten Organisationen auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement.

Dabei bauen wir auf vorhandenen Strukturen und Prozessen der Gesundheitsförderung auf. Gemeinsam mit dem Unternehmen wird ermittelt, welche Maßnahmen der Gesundheitsförderung eine sinnvolle Ergänzung vorhandener Angebote darstellen.

Unsere Expertinnen und Experten der Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit, Sportwissenschaft, Psychologie u.a. bieten Gesundheitsförderung sowohl auf betrieblicher als auch auf individueller Ebene an.

Erfolgsfaktoren betrieblichen Gesundheitsmanagements

Integration: Die Förderung von Gesundheit wird in allen wichtigen Entscheidungen und in allen Bereichen der Organisation systematisch und zielorientiert berücksichtigt. Dies erfordert eine frühzeitige Einbindung der Führungskräfte und deren Unterstützung für den Prozess.

Ganzheitlichkeit: Wer Gesundheit fördern will, muss sowohl bei den Personen (Verhalten) als auch bei den Arbeitsbedingungen (Verhältnissen) ansetzen.

Partizipation: Alle Beschäftigten werden am Prozess der Gesundheitsförderung beteiligt, wodurch nicht nur das spezielle betriebsinterne Wissen der Beschäftigten als „ExpertInnen in eigener Sache“ aktiv genutzt wird. „Betroffene zu Beteiligten“ zu machen, bedeutet auch, die Eigenverantwortlichkeit der Beschäftigten zu fördern und letztlich die Akzeptanz für die gute Sache zu erhöhen.

Projektmanagement: Alle Maßnahmen und Programme zur Förderung der Gesundheit sind auf die spezifischen Bedürfnisse der Beschäftigten zugeschnitten, wobei sowohl der Gesundheitsmanagementprozess als auch die daraus resultierenden Ergebnisse, einer kontinuierlichen, erfolgssichernden Kontrolle und Bewertung unterliegen.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen die Leistungen unseres Teams zum betrieblichen Gesundheitsmanagement vor.

Unser Angebot zur Umsetzung eines erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsmanagements*:

- ⇒ Einführungsvorträge im Zusammenhang mit weiteren Angeboten
- ⇒ Workshops (halb- oder ganztägig)
- ⇒ Aktionen im Rahmen von Gesundheitstagen
- ⇒ Gesundheitszirkel
- ⇒ Kursprogramme
- ⇒ Individuelle Beratungen
- ⇒ Artikel für Ihre Mitarbeiterzeitung
- ⇒ Informationen für Ihr Intranet
- ⇒ Poster

- * - Nicht zu allen Angeboten werden alle Durchführungsvarianten angeboten.
- Bitte beachten Sie auch die angegebene Dauer der Workshops.
- Themen für Gesundheitstage werden individuell nach Absprache festgelegt.

Folgende Methoden finden u.a. bei uns Anwendung:

- ⇒ Vorträge und Präsentationen
- ⇒ Praktische Übungen
- ⇒ Individuelle Tests
- ⇒ Partnerarbeit und Kleingruppenarbeit
- ⇒ Erfahrungsaustausch und Diskussion
- ⇒ Handouts

Gerne erstellen wir für Sie ein speziell abgestimmtes Angebot. Sprechen Sie uns an:

Medical Airport Service GmbH
Vertriebsteam
Tel: 06107-5038-13
Fax: 06107-9892775
Email: info@medical-gmbh.de

Hinweise zur Abrechnung und zu den Teilnehmerzahlen

Nachstehend eine Übersicht zu der Abrechnung und den Teilnehmerzahlen unserer Angebote:

Angebot	Dauer	Teilnehmerzahl	Anzahl Leiter	Abrechnungseinheit
Workshops				
Vortrag	1,5 Std.	Unbegrenzt	1	4
Version 1	½ Tag	Min. 8, Max. 20	1	10
Version 2	½ Tag	20-30	2	14
Version 3	1 Tag	Min. 8, Max. 20	1	16
Version 4	1 Tag	20-30	2	24
Dokumentation und Evaluation				
Version 1		Max. 20		4
Version 2		Max. 40		6

Für **Gesundheitsaktionstage** (mit 2 Referenten) gelten folgende Abrechnungseinheiten:

½ Tag	14
1 Tag	24

Gesundheitszirkel (6 Sitzungen, 1 Leiter) werden folgendermaßen abgerechnet:

66 Abrechnungseinheiten, inklusive zielgruppenspezifischer Anpassung, Organisation und Durchführung vor Ort sowie Projektabschluss.

Zusatzleistungen, wie ein schriftlicher Abschlussbericht oder weitere Sitzungen, werden jeweils mit 8 Abrechnungseinheiten abgerechnet.

Individuelle Beratungen werden aufwandsbezogen abgerechnet.

Informationen zur Grundlage unserer Arbeit und zu unseren Dienstleistungen

1) Arbeitsmedizin

Aufgaben nach §3 ASiG

Laut Arbeitssicherheitsgesetz sollen Betriebsärztinnen/-ärzte die Arbeitgeber und Arbeitnehmer/innen in allen Fragen des Gesundheitsschutzes beraten. Dabei sollen sie mit den Fachkräften für Arbeitssicherheit (Sicherheitsingenieur/inn/e/n), den Schwerbehindertenbeauftragten und den Betriebsräten zusammenarbeiten. Es gehört ferner zu den Aufgaben, Mitarbeiter im Einzelfall im Hinblick auf Gesundheitsgefährdungen zu untersuchen. Folgende Aufgaben der Betriebsärztin/des Betriebsarztes sind im § 3 des Arbeitssicherheitsgesetzes geregelt und werden von den Betriebsärzten/innen der Medical angeboten:

- (1) *Die Betriebsärzte haben die Aufgabe, den Arbeitgeber beim Arbeitsschutz und bei der Unfallverhütung in allen Fragen des Gesundheitsschutzes zu unterstützen. Sie haben insbesondere*
 1. *den Arbeitgeber und die sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Personen zu beraten, speziell bei*
 - a) *der Planung, Ausführung und Unterhaltung von Betriebsanlagen sowie sozialer und sanitärer Einrichtungen,*
 - b) *der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln und der Einführung von Arbeitsverfahren und Arbeitsstoffen,*
 - c) *der Auswahl und Erprobung von Körperschutzmitteln,*
 - d) *arbeitsphysiologischen, arbeitspsychologischen und sonstigen ergonomischen sowie arbeitshygienischen Fragen, insbesondere des Arbeitsrhythmus, der Arbeitszeit und der Pausenregelung, der Gestaltung der Arbeitsplätze, des Arbeitsablaufes und der Arbeitsumgebung,*
 - e) *der Organisation der "Ersten Hilfe",*
 - f) *Fragen des Arbeitsplatzwechsels sowie der Eingliederung und Wiedereingliederung Behinderter in den Arbeitsprozess,*
 - g) *der Beurteilung der Arbeitsbedingungen,*
 2. *die Arbeitnehmer zu untersuchen, arbeitsmedizinisch zu beurteilen und zu beraten sowie die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten,*
 3. *die Durchführung des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung zu beobachten und im Zusammenhang damit*
 - a) *die Arbeitsstätten in regelmäßigen Abständen zu begehen und festgestellte Mängel dem Arbeitgeber oder der sonst für den Arbeitsschutz verantwortlichen Person mitzuteilen, Maßnahmen zur Beseitigung dieser Mängel vorzuschlagen und auf deren Durchführung hinzuwirken,*
 - b) *auf die Benutzung der Körperschutzmittel zu achten,*

- c) *Ursachen von arbeitsbedingten Erkrankungen zu untersuchen, die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten und dem Arbeitgeber Maßnahmen zur Verhütung dieser Erkrankungen vorzuschlagen,*
4. *darauf hinzuwirken, dass sich alle Beschäftigten den Anforderungen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung entsprechend verhalten, insbesondere sie über die Unfall- und Gesundheitsgefahren, denen sie bei der Arbeit ausgesetzt sind, sowie über die Einrichtungen und Maßnahmen zur Abwendung dieser Gefahren zu belehren und bei der Einsatzplanung und Schulung der Helfer in "Erster Hilfe" und des medizinischen Hilfspersonals mitzuwirken.*
- (2) *Die Betriebsärzte haben auf Wunsch des Arbeitnehmers diesem das Ergebnis arbeitsmedizinischer Untersuchungen mitzuteilen; § 8 Abs. 1 Satz 3 bleibt unberührt.*
- (3) *Zu den Aufgaben der Betriebsärzte gehört es nicht, Krankmeldungen der Arbeitnehmer auf ihre Berechtigung zu überprüfen.*

Wiedereingliederung

In Einzelfällen ist bei längerfristigen Krankheitszeiten eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung zu empfehlen, so dass die Betriebsärztin/der Betriebsarzt als Ratgeber/in für unterstützende Maßnahmen der Wiedereingliederung hinzugezogen werden kann. Diese Möglichkeit ergibt sich aus dem § 84 'Prävention', SGB IX:

Dort heißt es:

(2) Sind Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig, klärt der Arbeitgeber mit der zuständigen Interessenvertretung im Sinne des § 93, bei schwerbehinderten Menschen außerdem mit der Schwerbehindertenvertretung, mit Zustimmung und Beteiligung der betroffenen Person die Möglichkeiten, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden werden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann (betriebliches Eingliederungsmanagement). Soweit erforderlich wird der Werks- oder Betriebsarzt hinzugezogen.

Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen

Jede/r Arbeitnehmer/in hat einen Anspruch auf eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung durch ihre(n)/seine(n) Betriebsärztin/-arzt, wenn sie/er eine konkrete Gesundheitsgefahr durch die Arbeitsbedingungen an ihrem/seinem Arbeitsplatz für sich selbst befürchtet. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die nach §3 ASiG oder nach §84 SGB IX eine arbeitsmedizinische Untersuchungsleistung bzw. Beratung in Anspruch nehmen, melden sich bei ihrem zuständigen Betriebsarzt nach Absprache mit dem Vorgesetzten an.

Der/die Vorgesetzte und der/die Mitarbeiter/in erhalten eine Bescheinigung über die Teilnahme an der Beratung bzw. Untersuchung. Eine individuelle Beratung oder Untersuchung kann also nicht anonym erfolgen. Jedoch unterliegen die Untersuchungsergebnisse selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht und bedürfen vor der Weitergabe an den Dienstherrn der schriftlichen Genehmigung durch den Mitarbeiter.

Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung und deren Dokumentation ist eine Aufgabe des Arbeitgebers (§ 6 ArbSchG). Die Betriebsärztinnen/-ärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit beraten die Führungskräfte bei speziellen Fragestellungen.

Zur Gefährdungsbeurteilung gehört auch die Beurteilung der Ergonomie der Arbeitsplätze. Hier ist sicher nach den Erfahrungen des Arbeitsalltages die Erfassung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz ein wichtiger Aspekt, bei dessen Beurteilung der gesundheitlichen Auswirkungen auch der Rat der Betriebsärztin/des Betriebsarztes gefragt ist.

Erfahrungsgemäß wurde in der Vergangenheit die Betriebsärztin/der Betriebsarzt häufig wegen der Beurteilung einer vermuteten Gesundheitsgefahr durch Schadstoffe in der Innenraumluft (z.B. Schimmelpilze, Lösungsmitteldämpfe, Staubbelastung) hinzugezogen. Weitere Anlässe für die Mitwirkung der Betriebsärztin/des Betriebsarztes sind bei Fragen der Hygiene, der Reinigung, möglicher allgemeiner Infektionsgefahren oder bei Belastungen durch Umgebungslärm oder Lärm denkbar.

Betriebsärztliche Begehungen zu diesen Fragestellungen werden auf Anforderung der Führungskräfte, ggf. auf Antrag des Betriebsrates, durchgeführt. Eine Begehung beinhaltet Vorbereitung, Begehung vor Ort und Nachbereitung. Sie ist mit der Übergabe eines Begehungsberichtes an die Führungskraft abgeschlossen. Die Führungskraft leitet in der Regel Kopien an den Betriebsrat und den Generalisten Arbeitsschutz weiter.

Mitarbeit im Arbeitsschutzausschuss (ASA)

Zu den Aufgaben der Betriebsärzte/Betriebsärztinnen gehört auch die Mitarbeit in den ASA-Sitzungen (Arbeits-Schutz-Ausschuss).

Abrechnungsregelung

Erbringt der/die Betriebsarzt/-ärztin Beratungs- oder Untersuchungsleistungen, werden „Abrechnungseinheiten“ je nach Aufwand berechnet, die von der Führungskraft oder einer Vertreterin/einem Vertreter manuell über Durchschreibeblocke gegengezeichnet werden.

Die Dokumentation der Untersuchungs- und Beratungsleistungen erfolgt über elektronisch erfasste, betriebsstättenbezogene Aufstellungen, die von der Führungskraft gegengezeichnet werden.

Diese Nachweise der erbrachten Leistungen werden mit dem jeweiligen arbeitsmedizinischen Betreuungsauftrag verrechnet oder, je nach Vertrag, gesondert in Rechnung gestellt.

2) Arbeitssicherheit und Ergonomie

Zu führen heißt, Verantwortung für Abläufe sowie für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu tragen. Nur durch gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lässt sich der Erfolg und Fortbestand langfristig sichern.

Wir unterstützen Sie, dieses Kapital zu verbessern und zu erhalten. Ein professionell organisierter Arbeitsschutz gewährleistet die Einhaltung der gesetzlichen Anforderungen und berücksichtigt die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Aufgaben

Fachkräfte für Arbeitssicherheit haben die Aufgabe, den Arbeitgeber und die Arbeitnehmer in allen Fragen der Arbeitssicherheit, einschließlich der menschengerechten Gestaltung der Arbeit zu unterstützen. Dabei sollen sie mit Betriebsärzten und Betriebsräten zusammenarbeiten.

Folgende Aufgaben der Fachkräfte für Arbeitssicherheit sind in §6 des Arbeitssicherheitsgesetzes geregelt und werden von den Fachkräften für Arbeitssicherheit angeboten. Die Fachkräfte für Arbeitssicherheit haben insbesondere (Unterschiede zu den Leistungen der Betriebsärzte sind unterstrichen):

1. *den Arbeitgeber und die sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Personen zu beraten, bei*
 - a. *der Planung, Ausführung und Unterhaltung von Betriebsanlagen sowie sozialer und sanitärer Einrichtungen,*
 - b. *der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln und der Einführung von Arbeitsverfahren und Arbeitsstoffen,*
 - c. *der Auswahl und Erprobung von Körperschutzmitteln,*
 - d. der Gestaltung der Arbeitsplätze, des Arbeitsablaufes, der Arbeitsumgebung und in sonstigen Fragen der Ergonomie,
 - e. *der Beurteilung der Arbeitsbedingungen,*
2. die Betriebsanlagen und die technischen Arbeitsmittel insbesondere vor der Inbetriebnahme und Arbeitsverfahren insbesondere vor ihrer Einführung sicherheitstechnisch zu überprüfen,
3. *die Durchführung des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung zu beobachten und im Zusammenhang damit*
 - a) *die Arbeitsstätten in regelmäßigen Abständen zu begehen und festgestellte Mängel dem Arbeitgeber oder der sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Person mitzuteilen, Maßnahmen zur Beseitigung dieser Mängel vorzuschlagen und auf deren Durchführung hinzuwirken,*
 - b) *auf die Benutzung der Körperschutzmittel zu achten,*
 - c) Ursachen von Arbeitsunfällen zu untersuchen, die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten und dem Arbeitgeber Maßnahmen zur Verhütung dieser Arbeitsunfälle vorzuschlagen,
4. *darauf hinzuwirken, dass sich alle Beschäftigten den Anforderungen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung entsprechend verhalten, insbesondere sie über die Unfall- und Gesundheitsgefahren, denen sie bei der Arbeit ausgesetzt sind, sowie über die Einrichtungen und Maßnahmen zur Abwendung dieser Gefahren zu belehren und bei der Schulung der Sicherheitsbeauftragten mitzuwirken.*

Zu den Aufgaben der Fachkräfte für Arbeitssicherheit gehört in diesem Zusammenhang auch die Beratung und Unterstützung bei:

- Umsetzung des Arbeitsschutzgesetzes, seiner Verordnungen, der EU-Richtlinien und Unfallverhütungsvorschriften
- Aufbau der Arbeitsschutzorganisation
- Umsetzung des Gefahrstoffmanagements
- Bauplanung
- Unterweisungen
- Ermittlung von arbeitsplatzbezogenen Gefährdungen

Folgende zusätzliche Leistungen sind möglich:

- Schulung von Führungskräften, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Sicherheitsbeauftragten
- Beratung bei Aufbau und Umsetzung eines Arbeitsschutzmanagement- oder integrierten Managementsystems
- Beratung zu Brandschutz bzw. Stellung des externen Brandschutzbeauftragten
- Prüfungen
 - ortsveränderlicher elektrischer Geräte nach BGV A3
 - Schultafeln
 - Kinderspielgeräte
 - Anschlagmittel
- Messungen
 - Temperatur und Luftfeuchtigkeit
 - Lärm und Nachhallzeiten
 - Beleuchtungsstärke
 - Kohlendioxid
 - Schimmel
 - Schadstoffmessungen
- Beurteilung von Explosionsgefährdungen und Erstellung von Explosionsschutzdokumenten
- Erstellung von Gefährdungsbeurteilungen und Katastern

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Inhaltsverzeichnis

Unsere Vision – unsere Arbeitsgrundlage „Gesundheitsmanagement erfolgreich umsetzen“

Seminarthemen im Überblick

I. Gesundheitsförderung – Körperarbeit: Bewegung und Entspannung

Stabiler Rumpf ist Trumpf.....	S. 13
Ergänzend: Back Check – Messung von muskulären Disbalancen.....	S. 14
Bewegter Arbeitstag.....	S. 15
Mein Körper – Mein Kapital.....	S. 16
Ergänzend: B.I.A. - Bioelektrische Impedanz Analyse, Messung der Körperzusammensetzung...	S. 17
Fit nach Plan.....	S. 18
Ergänzend: Laktat Messung.....	S. 19
Die Körper wären nicht schön, wenn sie sich nicht bewegten.....	S. 20
Tropho-Training – Entspannung und Stressabbau in einer Minute.....	S. 21
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.....	S. 22
Yoga.....	S. 23
Wirbelsäulenscreening mit der MediMouse.....	S. 25
Koordinationstest.....	S. 26

II. Gesundheitsförderung – Körperarbeit: Information und Beratung

Sich gesund essen und körperlichen Stress reduzieren	S. 27
Gesundheitsförderung älterer Mitarbeiter.....	S. 28
Hautschutz	S. 29
Lärm.....	S. 30
Arbeit im Freien	S. 31
Der Bildschirmarbeitsplatz.....	S. 32
Schutzimpfungen und Reiseberatung	S. 33
„Das Rauchfrei Programm“ – Der erfolgreiche Weg zum Nichtraucher.....	S. 34
Beratung/Coaching in beruflichen Stress- und Konfliktsituationen.....	S. 35
Gesund durch den Arbeitsalltag – Ergonomie am Arbeitsplatz.....	S. 36

III. Gesundheitsförderung – Psychosoziale Gesundheit

a.) Schwerpunkt Selbstkompetenz

Mit Freude und Energie ein gesundes Leben führen - Burnoutprophylaxe.....	S. 38
Stimmt die Stimme?.....	S. 39
Stimme und Körpersprache – Der wirksame Einsatz.....	S. 40
Gesunder Umgang mit Sucht- und Genussmitteln.....	S. 41
Gesund bleiben – trotz Stress.....	S. 42
I. Gesund bleiben durch bewusstes Genießen.....	S. 43
II. Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen.....	S. 44
III. Gemeinsam auf den Weg machen.....	S. 45
IV. Engagiert sein, ohne auszubrennen – Techniken der mentalen Stressbewältigung.....	S. 46
Mein Tag hat doch auch nur 24 Stunden! – Gesunder Umgang mit der Zeit.....	S. 47
Gesunder Umgang mit der Lebens- und Arbeitszeit – Work-Life Balance.....	S. 48
Lebenswege – Berufswege: Bin ich auf dem richtigen Weg?.....	S. 49
Gesundheitsfördernde Kommunikation im beruflichen Alltag.....	S. 50
Ausweichen, verschärfen oder resignieren? Hilfe in der Bewältigung von Alltagskonflikten.....	S. 51

b.) Schwerpunkt Teamkompetenz

Kollegiale Beratung – Beraten Sie sich selbst, denn Sie sind die Experten!.....	S. 53
Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen.....	S. 54
Ausweichen, verschärfen oder resignieren? Gemeinsamer Weg zur gesunden Streitkultur.....	S. 55
Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes im Team.....	S. 56

c.) Schwerpunkt Führungskompetenz *

Gesunder Umgang mit Suchtmitteln – Sonderfall des betrieblichen Gesundheitsmanagements... ..	S. 58
Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen.....	S. 59
Ausweichen, verschärfen oder resignieren? Kompetenter Umgang mit schwierigen Situationen.....	S. 60
Kompetent mit den besonderen Belastungen umgehen, die als Führungskraft zu bewältigen sind.....	S. 61
Gesundheitsfördernde Führung.....	S. 63
Herausforderung: Leitungsfunktion!.....	S. 64
Teamführungswissen für Führungskräfte.....	S. 65

d) Kompetenzübergreifende Themen:

Vorträge.....	S. 66
Psychische Belastungen erkennen und reduzieren.....	S. 67
Gesundheitszirkel.....	S. 69

* Wir bieten auch ein- und zweitägige Aktivseminare für Führungskräfte an. Gerne stellen wir Ihnen ein Seminar nach Ihren Wünschen zusammen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Vertriebsteam der Medical Airport Service GmbH unter: 06107-5038-13 oder per Mail an: info@medical-gmbh.de.

I. Gesundheitsförderung – Körperarbeit: Bewegung und Entspannung

Stabiler Rumpf ist Trumpf

- Den Rücken stärken für weniger Fehlzeiten und eine höhere Lebensqualität -

Hintergrund:

Über 60% der deutschen Arbeitnehmer leiden unter chronischen Rückenbeschwerden. Ursachen dafür sind u. a. Fehlbelastungen der Wirbelsäule, z. B. durch langandauerndes Sitzen oder falsches Heben und Tragen. Rund 85% aller Rückenbeschwerden liegen keine krankhaften Prozesse zugrunde, sie können durch gesundheitsorientiertes Verhalten vermieden werden. Regelmäßiges Training zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur ist dafür Voraussetzung.

Zielgruppe:

Personen mit vorhandenen Rückenbeschwerden sowie Personen, die der Entstehung von Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Ziel:

Den Teilnehmern werden Ursachen von Rückenbeschwerden sowie Möglichkeiten der Prävention vorgestellt. Anhand praktischer Übungen zur Körperwahrnehmung werden die Teilnehmer dafür sensibilisiert, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten und dadurch direkt Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern. Ergänzend werden Übungen zur Verbesserung bzw. zum Erhalt der Beweglichkeit des gesamten Körpers, insbesondere der Funktionalität des Muskelapparates und Kräftigungsübungen für die Rücken- und Rumpfmuskulatur vorgestellt. Zusätzliches Ziel ist es, Alternativen zur Schmerzlinderung durch Medikamente aufzuzeigen.

Inhalte:

- Anatomie = Aufbau der Wirbelsäule
- Physiologische Belastbarkeit der Wirbelsäule
- Umsetzen der theoretischen Grundlagen der funktionellen Anatomie und Bewegungslehre in praktische Übungen (Verbindung zwischen Theorie und Alltag)
- Bewusstmachen von wirbelsäulenschädlichem und Hinführen zu wirbelsäulenfreundlichem Verhalten im Alltag
- Intensives Üben geeigneter Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken (Heben und Tragen)
- Vermittlung von Entlastungspositionen im Alltag und Vermeidung von schädlicher Belastung
- Durchführung von Übungen zur Verbesserung der Kraft sowie der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeiten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Zusatzveranstaltung nach dem Workshop „Stabiler Rumpf ist Trumpf“:

Back Check – Messung von muskulären Disbalancen

Für ein wirbelsäulenorientiertes Training bietet der Back Check von Dr. Wolff die Möglichkeit der isometrischen Kraftmessung. Mit dem Back Check wird das Verhältnis zwischen Flexoren und Extensoren (auch „Agonist“ und „Antagonist“) ermittelt. Ein ungünstiges Verhältnis zwischen den Flexoren und Extensoren kann Rückenbeschwerden hervorrufen. Anhand der erhobenen Daten werden dann Trainingsempfehlungen erstellt, um somit Dysbalancen entgegenzuwirken.

Der Back Check ist mobil, somit können die Testungen direkt vor Ort durchgeführt werden.

Durchführung:

- Testung, Besprechung der Ergebnisse, Empfehlung zur Zusammenstellung des Trainingsplans: dauern pro Person 30 Minuten

Vorraussetzung:

- Der Testraum vor Ort muss im Erdgeschoss sein
- Transport des Back Check wird durch Zusatzeinheiten abgerechnet

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: Mindestens 2 Tage, pro Tag können maximal 16 Personen getestet werden

Abrechnungseinheiten: 32

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Bewegter Arbeitstag

Hintergrund:

Bewegung bedeutet für uns Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Für unseren Körper bedeutet es Förderung der sportmotorischen Fähigkeiten (Ausdauer/Kraft/Mobilisation/Koordination/Schnelligkeit). Wenn wir uns zu wenig bewegen, „verkümmern“ unsere motorischen Fähigkeiten und unsere körperliche Leistungsfähigkeit wird eingeschränkt. Nur durch bewusste Lebensführung können Sie die einzelnen Biosysteme erhalten, ansonsten verlieren diese ihre Funktion – nach dem Motto: „Use it or lose it“! Der Verlust von Biosystemen kann zu Unwohlsein und Krankheiten führen.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die bereit sind, die körperliche Bewegung als natürliches Heilmittel zur langfristigen Gesunderhaltung zu erkennen, zu verstehen und bewusst in ihre Lebensphilosophie zu integrieren.

Ziel:

Es gab eine Zeit, in der wir 10.000 Schritte am Tag zurückgelegt haben, in der es noch keinen Computer, Fernseher, 40-42 Stundenwochen, etc. gab. Mit Hilfe von Schrittzählern wollen wir herausfinden, wie viele Schritte Sie am Tag zurücklegen. Die zurückgelegten Schritte lassen auf die verbrauchten Kilokalorien schließen. In der Folge kann so ermittelt werden, wie viele Schritte Ihnen im Alltag fehlen, um von „Bewegung“ zu sprechen.

Inhalte:

- Einige Wahrheiten und Ursachen über den Gesundheitszustand unserer Bevölkerung
- Biologische und physiologische Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten des Menschen
- Der Alterungsprozess und seine hausgemachten Beschleuniger mit den negativen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit unserer Körperfunktionen
- Die herausragende Bedeutung der Muskulatur als Kraftwerk und Stoffwechselorgan

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Extrakosten: Die Schrittzähler werden durch Zusatzeinheiten abgerechnet, es entstehen keine Extrakosten für die Teilnehmer.

Mein Körper – Mein Kapital

- Körpermanagement -

Hintergrund:

„Ein leidenschaftlicher Esser, der immer von den Gefahren des Essens für den Körper liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen!“ (Churchill)

Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Stoffwechselstörungen, Diabetes Mellitus II, Übergewicht, Osteoporose, Rückenschmerzen, gehen häufig mit Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stress bzw. Überbelastung einher. Sie haben nur einen Körper und dieses wertvolle Kapital sollten Sie bewusst pflegen!

Zielgruppe:

Interessierte, die ihre Lebensweise durch Tipps unterstützen wollen oder ihr Leben umstrukturieren möchten.

Ziel:

Jeder Teilnehmer soll seinen Körper verstehen und kennen lernen. Es wird herausgestellt, wie Nahrung verwertet wird und warum es demnach wichtig ist, zu wissen, was man isst. Zudem werden die Bestandteile des Körpers (Muskulatur, Knochen, Wasser und Körperfette), welche die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers beeinflussen, anschaulich erläutert. Die Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung macht letztlich eine gesundheitsorientierte Lebensführung aus und führt zu einem „Mehr“ an Lebensqualität. Bei einem weiteren Termin haben Sie die Möglichkeit, diese Bestandteile des Körpers (Muskulatur, Knochen, Wasser, Körperfett) messen und sich individuell beraten zu lassen.

Inhalte:

- Risikofaktoren und deren Folgen (Zivilisationskrankheiten)
- Verwertung von Nahrung
- Verbindung von Ernährung und Bewegung
- Einfluss von Stressfaktoren auf die Gesundheit
- Übungen zur aktiven Entspannung

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Zusatzveranstaltung nach dem Workshop „Mein Körper – Mein Kapital“:

**B.I.A. = Bioelektrische Impedanz Analyse,
Messung der Körperzusammensetzung**

Die B.I.A. ist eine Methode zur genauen Diagnose von Körperzusammensetzung und Ernährungszustand. Es werden die Kompartimente Knochen, Muskulatur, Wasser und Fettanteil des Körpers gemessen.

Durchführung:

Wir kommen mit unserem mobilen B.I.A. zu Ihnen und testen direkt vor Ort. Eine Testung dauert ca. 30 Minuten und Sie bekommen die Ergebnisse direkt im Anschluss erläutert.

Voraussetzung und Ablauf der Untersuchung:

- Proband darf vor der Messung 4-5 Stunden nichts essen und trinken (nüchtern)
- Proband darf nicht körperlich aktiv gewesen sein (Sport)
- Vor der Messung muss der Patient 10 Minuten ruhig auf einer Liege gelegen haben (Stoffwechsel beruhigt sich)
- Die Messung dauert 5 Minuten
- Besprechung der Ergebnisse (15 Minuten)

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 8 Stunden (bei Bedarf weitere Tage), maximal 15 Personen

Abrechnungseinheiten: 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Fit nach Plan

- Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training -

Hintergrund:

Viele Beschäftigte haben das Bedürfnis und das Ziel, sich in Ihrem Alltag mehr zu bewegen. Damit nach einigen Wochen oder Monaten das Herz-Kreislauf-Training aufgrund von zu hoher Zielsetzung nicht eingestellt wird, sollte man wissen, welche Parameter für ein effektives und gesundheitsorientiertes Training wichtig sind. Meist wird zu hart trainiert, die Folge davon ist die Einstellung des Trainings.

Zielgruppe:

Sporteinsteiger, Sportbegeisterte (Sporttauglichkeit ist Voraussetzung).

Ziel:

Wer wirklich effektiv und gesundheitsorientiert trainieren möchte, sollte sein persönliches Training an bestimmten Parametern der sportwissenschaftlichen Trainingssteuerung orientieren. Ein strukturierter Trainingsplan, der mit Unterstützung von Fachpersonal erstellt wird, erleichtert den Weg zum Ziel eines langfristigen Gesundheitsnutzens.

Inhalte:

- Trainingssteuerung: Herzfrequenz, Laktat, Borg-Skala, etc.
- Trainingslehre: Belastungshäufigkeit, -dauer, -intensität, -dichte, -umfang
- Anpassungserscheinungen durch Herz-Kreislauf-Training
- Zieldefinition
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Zusatzveranstaltung nach dem Workshop „Fit nach Plan“:

Laktat Messung

Milchsäure (Laktat) ist ein „Abfallprodukt“, das im Körper während einer Ausdauerbelastung produziert wird. Durch das Auftragen eines Blutropfens während der Testung in das Laktat-Messgerät (abgenommen aus Zeigefinger oder Ohr) wird der Laktatgehalt im Blut der Testperson gemessen. Dadurch kann der Testperson ein individueller Trainingsplan zusammengestellt werden. Das Ziel ist es, die effektivste Trainings-Herzfrequenz zu bestimmen.

Ort der Durchführung:

Nach Absprache im Fitness-Studio „Fitpoint“ am Frankfurter Flughafen oder vor Ort.

Voraussetzung:

- Vor Ort: Transport des Cardiogerätes, welches für die Messung benötigt wird. Teststreifen für die Laktatmessung und der Transport des Cardiogerätes werden durch Zusatzeinheiten abgerechnet, es entstehen keine Extrakosten für die Teilnehmer.
- Im Fitpoint: es werden die Teststreifen für die Laktatmessung durch Zusatzeinheiten abgerechnet, es entstehen keine Extrakosten für die Teilnehmer.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: nach Absprache

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

„Die Körper wären nicht schön, wenn sie sich nicht bewegten.“ (Keppler)

Hintergrund:

Ständig werden in Sportzeitschriften, Sportsendungen und anderen Medien einfach auszuführende Sportarten vorgestellt, an die man sich aus den verschiedensten Gründen nicht herantraut. Um diesen Hemmschwellen entgegenzuwirken, bietet dieses Seminar die Möglichkeit, ohne großen Aufwand in einige Sportarten hineinzuschnuppern.

Zielgruppe:

Sportinteressierte und die, die es werden wollen.

Ziel:

„Ausprobieren“ und „erfahren“ stehen hier im Vordergrund, um einen Bezug zu einfach auszuführenden Sportarten zu bekommen. Weiterhin werden Möglichkeiten dargestellt, wie jeder Teilnehmer in seiner gewohnten Umgebung aktiv werden kann, ob durch Eigeninitiative, durch Anbindung an einen Sportverein oder durch die Mitgliedschaft im Sportstudio „Fitpoint“ am Frankfurter Flughafen.

Inhalte nach Wahl (nur eine Sportart pro Workshop):

Outdoorveranstaltungen:

- Nordic – Walking
- Laufkurs
- Inline Skating

Indoorveranstaltung:

- Yoga
- Pilates
- Wirbelsäulengymnastik

Voraussetzung:

- Großer Gruppenraum oder Sporthalle am Veranstaltungsort vorhanden

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

TrophoTraining® - Entspannung und Stressabbau in einer Minute

Die beruflichen Anforderungen sind im Idealfall abwechslungsreich und spannend, zugleich aber auch meist stressreich. Schnell kommt es dazu, dass aufgrund der beruflichen Belastungen kaum noch Zeit für die Familie und Freiraum für sich selbst bleibt. Begriffe wie Lockerheit, Entspannung, Ruhe oder Gelassenheit werden schnell zu Fremdwörtern. Doch kraftvolle Lockerheit, konzentrierte Gelassenheit und innere Stabilität sind Faktoren, die Sie nicht nur darin unterstützen, den täglichen Berufsalltag nach Plan durchzuziehen, sondern auch selbst motiviert und mit dem entsprechenden Einsatz aktiv zu sein. Gleichzeitig wird trotz Stress das „In-Balance-bleiben“ ermöglicht.

TrophoTraining® unterstützt Sie dabei in Balance zu bleiben und gibt damit die Möglichkeit einer aktiven Gesundheitsförderung für jeden.

TrophoTraining® ist ein Wohlfühl- und Konzentrationstraining. Es wurde 1998 von den Ärzten Dr. Udo und Dr. Jakob Derbolowsky entwickelt. Es kann innerhalb kurzer Zeit erlernt und mit minimalem Zeitaufwand (bei täglichem Training von 3x1 Minute in 6-8 Wochen) überall angewandt werden. Die zu erlernenden Übungen enthalten Elemente der Atem-Achtsamkeit, Meditation und des mentalen Trainings.

TrophoTraining® ist ein Konzentrationstraining, das bei täglichem Training von 3 x 1 Minute innerhalb kurzer Zeit (6 – 8 Wochen) erlernt und mit minimalem Zeitaufwand überall angewandt werden kann. Die im Kurs aufgeführten und zu erlernenden Übungen enthalten Elemente der Atem-Achtsamkeit, Meditation und des mentalen Trainings.

Kurse:

Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 6 bis maximal 12 Personen je Kurs begrenzt.
Der Kurs kann durchgeführt werden

- a) als **Seminarfolge 4 x 1 Stunde / Woche** in ein- bis zweiwöchigem Abstand oder
- b) als **Block-Seminar 2 x 2,5 Stunden** in ein- bis zweiwöchigem Abstand.

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Abrechnungseinheiten: 16 (incl. Übungsbuch und Übungshilfen)

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Erstinformationsvortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Hintergrund:

Eine effektive, leicht zu erlernende Methode, um stressbedingten Verspannungen entgegenzuwirken, ist die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson. Eine erhöhte Muskelspannung ist eine natürliche Stressreaktion, die schnell zu schmerzenden Verspannungen führen kann, da wir im Alltag selten Gelegenheit haben, Stress adäquat abzubauen. Entspannungsübungen können dabei helfen, den Stress schnell abzubauen und sorgen für ein besseres Wohlbefinden. Durch regelmäßige Anwendung können krankmachende Stressreaktionen zeitnah abgebaut werden und unterstützen den Erhalt der Gesundheit und Leitungsfähigkeit. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die Progressive Muskelrelaxation funktioniert und finden Übungen, die Sie einfach und schnell entspannen lassen. Sie haben das Ziel, einen gesünderen Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, insbesondere Personen mit Muskelverspannungen.

Ziel:

„Ausprobieren“ und „erfahren“ stehen hier im Vordergrund. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen kann die wohltuende Wirkung der Methode erlebt werden. Individuell werden Ideen entwickelt, wann und wo PMR eingesetzt und in den Alltag integriert werden kann.

Inhalte:

- Einführung in die PMR
- Theoretischer Hintergrund
- Praktische Übungen
- Integration in den Alltag

Voraussetzung:

- Interesse und Offenheit für Entspannungsverfahren
- Möglichkeit, ungestört die Übungen durchzuführen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Je nach Bedarf und Interesse der Gruppe, kann auch ein Kurs zum Erlernen der PMR über mehrere Wochen angeboten werden.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 6 mal 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 24

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Yoga

Hintergrund:

Yoga ist eine Körper- und Meditationsdisziplin, die ursprünglich aus Indien stammt und deren Wurzeln geschichtlich überliefert bis mindestens 3000 Jahre v. Chr. zurückreichen. Das Wort "Yoga" kommt aus der Sanskrit-Wurzel "YUJ" und bedeutet: zusammenbinden, vereinigen, anspannen, anjochen. Sanskrit ist die alt-indische Hochsprache in der auch die ganze Yoga-Wissenschaft entwickelt, verfasst und überliefert wurde.

Im Laufe der letzten Jahre veränderten sich mit zunehmender Technisierung und Automatisierung des menschlichen Lebensraumes die auf uns einwirkenden Belastungen. Sowohl im Berufsleben als auch im privaten Bereich besteht immer weniger die Notwendigkeit, sich zu bewegen. Durch das Praktizieren von Yoga, einer ganzheitlichen Methode durch die Körper, Seele und Geist gleichermaßen trainiert werden, können wir dem entgegenwirken. Die Körperübungen (Asanas) ermöglichen unsere Muskulatur zu stärken, die Wirbelsäule aufzurichten und somit unsere Körperhaltung zu verbessern, um dadurch Rückenbeschwerden vorzubeugen sowie muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Außerdem werden im Yoga die Koordination und die Beweglichkeit verbessert.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Pranayama (Atemübungen): Entspannung für Körper und Geist durch bewusstes Atmen! Durch Yoga, der einzigartigen Verbindung von Atem und Bewegung, lernen Sie wieder Ihren Körper bewusst zu erspüren und die Sensibilität für funktionelle Abläufe im Organismus zu steigern und somit neue und intensivere Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu erleben. Finden Sie wieder das richtige Maß an Spannung und Entspannung!

Inhalte:

- Einführung in die Ursprünge des Yoga
- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Erlernen verschiedener Asanas (Körperübungen) zur Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeiten
- Integration von Atem, Bewusstsein, Konzentration
- Verschiedene Yoga Entspannungstechniken
- Pranayama: Einführung in verschiedene Atemübungen
- Meditation

Voraussetzung/Empfehlungen:

- Es empfiehlt sich mit leerem Magen zu üben. Nach einer schweren Mahlzeit sollte möglichst 3-4 Stunden, nach einem leichten Essen 1-2 Stunden gewartet werden.
- Die Kleidung sollte bequem sein, dehnbar, nicht einengen und der Jahreszeit und Temperatur angepasst sein. Turnschuhe sind nicht nötig, da entweder barfuß oder mit Socken trainiert wird.
- Eine Yogamatte ist empfehlenswert (diese kann im Bedarfsfall gestellt werden) und es sollte ausreichend Flüssigkeit mitgebracht werden (stilles Wasser).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Je nach Bedarf und Interesse der Gruppe, kann auch ein Kurs über mehrere Wochen angeboten werden.

Wirbelsäulenscreening mit der MediMouse

Hintergrund:

Erkrankungen der Wirbelsäule sind oft mit Handlungsveränderungen und Bewegungseinschränkungen verbunden. Die MediMouse ist eine strahlenfreie und einfache Methode um die Wirbelsäule einer Person im Aufbau darzustellen und somit Fehlhaltungen zu ermitteln. Da Fehlhaltungen muskuläre Dysbalancen verursachen, die wiederum zu orthopädischen Spätfolgen führen können, ist es wichtig frühzeitig dagegen zu steuern.

Zielgruppe: alle Interessierten, insbesondere Personen mit Rückenproblemen

Ziel:

Analyse von Fehlstellungen der Wirbelsäule. Anhand der Ergebnisse werden Empfehlungen für weitere Verhaltensmaßnahmen gegeben.

Inhalte:

- Screeningverfahren mithilfe der MediMouse
- Besprechung des Ergebnisses und Beratung

Hinweise:

- Die Messung wird auf der Rückseite des nackten Oberkörpers durchgeführt.
- Auch die Hose muss bis zum Steißbein runtergeschoben werden.
- Für die Messung werden die Schuhe ausgezogen.
- Die Messung wird bei der Medical von weiblichem und männlichem Fachpersonal durchgeführt.
- Die Messung findet immer in einem abgeschlossenen Raum statt.
- Der Termin dauert 30 Minuten.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 8 Stunden

Abrechnungsstunden: 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Koordinationstest

Hintergrund:

Durch ständiges Sitzen und Stehen leidet unsere Koordination. Mit Hilfe des Messgerätes MFT S3 kann diese motorische Grundeigenschaft gemessen werden. Bei einer schlecht ausgeprägten Koordination ist die Ansteuerung von unserem zentralen Nervensystem zur Muskulatur nicht optimal und kann somit schnell zu Verletzungen führen. Frühzeitiges Erkennen und Gegensteuern der Defizite kann dem vorbeugen.

Was ist Koordination?

„Koordination ist das Zusammenspiel von Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines Bewegungsablaufs.“

- Koordination ist die Grundlage einer jeden menschlichen Bewegung.
- Ist verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen.
- Erst ihre Wirkung führt zum Nutzen von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit, den anderen konditionellen motorischen Grundeigenschaften.

Zielgruppe: alle Interessierten

Ziel:

Analyse des koordinativen Verhaltens. Anhand der Ergebnisse werden Empfehlungen für weitere Verhaltensmaßnahmen gegeben.

Inhalte:

- Screeningverfahren mithilfe der MediMouse
- Besprechung des Ergebnisses und Beratung

Hinweise:

- Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt.
- Der Termin dauert ca. 30 Minuten.
- Der Termin findet in einem abgeschlossenen Raum statt.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 8 Stunden

Abrechnungsstunden: 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

II. Gesundheitsförderung – Körperarbeit: Information und Beratung

Sich gesund essen und körperlichen Stress reduzieren

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung -

Hintergrund:

Nach wie vor ist die Ernährungssituation der Bevölkerung – trotz und gerade wegen des Überangebotes „fertiger Nahrungsmittel“ - als unbefriedigend einzustufen. Dabei kommt der Ernährung eine zentrale Rolle, sowohl bei der Entstehung bestimmter Zivilisationserkrankungen, als auch für die Erhaltung der Gesundheit zu. Beispielhaft seien hier die kontinuierliche Zunahme von Karies, Diabetes und Übergewicht mit ihren Folgen, auch schon im jugendlichen Alter, genannt.

Unsere Körper werden durch bearbeitete Nahrungsmittel schlecht bis gar nicht mit Vitaminen und Vitalstoffen versorgt und die Bevorzugung energiedichter Nahrungsmittel und Getränke (Snacks, Fast Food und Süßigkeiten) führt zu Stressreaktionen des Körpers, da der Blutzuckerspiegel starken Schwankungen ausgesetzt wird, denen der Körper entgegenwirken muss. Gerade ohnehin stressreiche Berufe, gepaart mit Zeitdruck und Zeitmangel, verführen zum Zurückgreifen auf vorgefertigte, bearbeitete Nahrung, was zu noch mehr Stress für den Körper führt.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Ziel ist die Motivation für eine lebenslange Gesunderhaltung durch bewusste Ernährung mit „Lebensmitteln“. Für eine Änderung von Ernährungsgewohnheiten ist ein grundlegendes Verständnis relevanter Zusammenhänge Voraussetzung.

Inhalte:

- Ernährungssituation und Auswirkungen sowie Vermittlung von Basiswissen im komplexen Ernährungsprozess
- Erkennen und Verändern von ernährungsbedingtem Fehlverhalten sowie Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine bedarfsgerechte Ernährung

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesundheitsförderung älterer Mitarbeiter

Hintergrund:

Bereits ab dem 40. Lebensjahr sinkt die Leistungsfähigkeit des Menschen. Einerseits ist jeder Betrieb bzw. jede Dienststelle auf die Leistung seiner Beschäftigten angewiesen, andererseits gibt es eine Wechselwirkung zwischen gesundheitlichem Wohlbefinden und der Situation am Arbeitsplatz. Aufgrund des demografischen Wandels ist der Umgang mit älteren Mitarbeitern eine neue und künftig wachsende Herausforderung für jeden Betrieb.

Themen der Gesundheitsförderung bei älteren Mitarbeitern:

- Erkrankungen und Beschwerden der Wirbelsäule und Gelenke
- Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Schafenstererkrankung)
- Atemwegserkrankungen
- Stoffwechselstörungen, z.B. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen
- Befindlichkeitsstörungen, Nervosität, Stress
- Augenerkrankungen
- Krebserkrankungen

Zielgruppe:

Mitarbeiter ab 45 Jahre, Führungskräfte, Personalverantwortliche sowie Betriebsratmitglieder.

Ziel:

- Auswirkung der Belastungen auf die Gesundheit werden systematisch erlernt
- Wege zur Vorbeugung von gesundheitlichen Schäden werden aufgezeigt
- Individuelle Risikoberechnung
- Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter für korrekte und konsequente Wahrnehmung beruflicher Schutzmaßnahmen und eine gesunde Lebensführung im Privatleben
- Abläufe zur Früherkennung gesundheitlicher Schäden werden diskutiert

Inhalte:

- Warum Gesundheitsförderung?
- Wie entstehen die Risiken – bin ich gefährdet?
- Bestimmung des individuellen Risikos
- Vorsorgeuntersuchungen (Krebs, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel)
- Entspannung und Stressbewältigung
- Ausgewogene Ernährung
- Bewusste Lebensführung (Nichtrauchen, Alkohol)
- Rückenschule, Muskelaufbau und Gelenkschonung
- Impfungen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hautschutz

Hintergrund:

Die Haut ist das größte Organ, erreicht eine Oberfläche von fast zwei Quadratmetern und macht rund ein Sechstel des menschlichen Körpergewichts aus. Die Haut steht in direktem Kontakt zur Umwelt. Sie ist daher vielfältigen Einwirkungen ausgesetzt. Beruflich verursachte Hauterkrankungen sind die häufigste Ursache angezeigter Berufserkrankungen und haben an diesen einen Anteil von 25%. Mehr als 25% aller Umschulungen erfolgen aufgrund beruflich induzierter Hautkrankheiten.

Es gibt eine Vielzahl von Arbeiten, die mit einer gesundheitlichen Gefährdung der Haut verbunden sind, z.B.:

- Arbeiten mit Handschuhen
- Arbeiten mit hautverschmutzenden Stoffe
- Arbeiten im Freien mit Sonnen-, Ozon-, Kälte- und Hitzeexposition
- Arbeiten mit Verletzungsgefahr
- Exposition gegenüber pflanzlichen und tierischen Allergenen
- Infektionsgefahr durch Mikroorganismen (Pilze, Bakterien etc.) im feuchten Milieu

Die gesunde Haut bietet einen Schutz gegen mechanische Belastung, UV-Strahlung, chemische Schadstoffe, Austrocknung usw. Auf Überbeanspruchung kann die Haut mit lang andauernden Erkrankungen reagieren, die mit gesundheitlichen Problemen von Hautalterung bis Hautkrebs und in der Folge oft auch mit sozialen Problemen einhergehen.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter mit beruflicher Hautbelastung.

Ziel:

- Auswirkungen der Belastungen auf die Gesundheit werden systematisch erlernt
- Wege zur Vorbeugung gesundheitlicher Schäden werden aufgezeigt
- Darstellung der Risiken mit Bildmaterial
- Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter für korrekte und konsequente Wahrnehmung beruflicher Schutzmaßnahmen und eine gesunde Lebensführung im Privatleben
- Abläufe zur Früherkennung der gesundheitlichen Schäden werden diskutiert
- Demonstration mit Eigenbeteiligung zur korrekten Anwendung des Hautschutzes

Inhalte:

- Warum Hautschutz? Was ist Hautschutz?
- Wie entstehen die Risiken – bin ich gefährdet? Bestimmung des individuellen Risikos
- Erstellung eines tätigkeitsbezogenen Hautschutzplans
- Im Bedarfsfall: Sicherheitstechnische Ergänzung zur Verwendung von Schutzhandschuhen
- Zusammenarbeit mit Herstellerfirmen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Lärm

Hintergrund:

Lärm ist einer der am weitesten verbreiteten und zunehmenden Umweltfaktoren, die zu langfristigen gesundheitlichen Schäden führen. Neben Lärmschwerhörigkeit und Konzentrations- und Kommunikationsstörungen mit entsprechenden sozialen und gesundheitlichen Folgen, trägt Lärm zu diversen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, gesteigertem Unfallrisiko, Stress, Stoffwechselstörungen und sogar Zunahme des Herzinfarkttrisikos bei. Aber auch im Privatleben kommt es zu erheblichen, bisher meist unterschätzten, Gefährdungen durch Lärm.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

- Auswirkung der Belastungen auf die Gesundheit werden systematisch erlernt
- Wege zur Vorbeugung der gesundheitlichen Schäden werden aufgezeigt
- Interaktive Darstellung der Risiken, Betäubung und Audiometrie
- Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter für korrekte und konsequente Wahrnehmung beruflicher Schutzmaßnahmen und eine gesunde Lebensführung im Privatleben
- Früherkennung der gesundheitlichen Schäden
- Sicherheitstechnische Maßnahmen zum Lärmschutz/Schutzmaßnahmen

Inhalte:

- Warum Lärmprävention?
- Auswahl der richtigen Schutzmaterialien
- Wie entstehen die Risiken - bin ich gefährdet?
- Bestimmung des individuellen Risikos
- Erstellung eines tätigkeitsbezogenen Lärmschutzprogramms
- Physikalische und gesetzliche Grundlagen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Arbeit im Freien

Hintergrund:

Die Arbeit im Freien, unter allen Witterungsbedingungen, mit verschiedenen Arbeitsmitteln und zum Teil in schwierigem Gelände, ist mit einem hohen Gefährdungspotential verbunden. Die Ausschaltung vieler Gefahren bei der Arbeit im Freien durch technische und organisatorische Mittel ist möglich. Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung sind dabei eine wichtige Ergänzung.

Folgende Belastungen und gesundheitliche Gefährdungen sind für Menschen, die viel im Freien arbeiten, typisch: Unfälle, Arbeiten mit Geräten und Maschinen, z.B. Mäharbeiten, Holzschnitt, Reinigung, Reparaturen, Arbeiten bei Kälte und Hitze, UV-Strahlung, Infektionsgefahr: Tollwut, FSME, Borreliose, Grippe, Pilze, etc., allergische Reaktionen von Hautausschlag durch Eichenprozessionsspinner bis hin zu schwerer Lungenerkrankung.

Zielgruppe:

Alle, die viel im Freien arbeiten sowie Führungskräfte, Personalverantwortliche und Betriebsratmitglieder.

Ziel:

- Auswirkung der Belastungen auf die Gesundheit werden systematisch erlernt
- Wege zur Vorbeugung von gesundheitlichen Schäden werden aufgezeigt
- Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter für korrekte und konsequente Wahrnehmung beruflicher Schutzmaßnahmen und Sensibilisierung für eine gesunde Lebensführung im Privatleben
- Abläufe zur Früherkennung gesundheitlicher Schäden werden diskutiert
- Individuelle Beratung und Anpassung der Schutzmaßnahmen, z.B. Impfung, Hautschutz

Inhalte:

<p>Modul 1: Arbeitsmedizinischer Aspekt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum Gesundheitsförderung? • Wie entstehen die Risiken – bin ich gefährdet? Bestimmung des individuellen Risikos • Zusammenhänge mit den Themen: ausgewogene Ernährung, Rückenschule, Muskelaufbau und Gelenkschonung • Impfung, Indikation, Vorteile und Durchführung • Erstellung eines tätigkeitsbezogenen Schutzplans 	<p>Modul 2: Sicherheitstechnischer Aspekt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefährdungen durch Arbeitsmittel • Erarbeitung von individuellen Schutzmaßnahmen • Notwendigkeit von Schutz- und Funktionskleidung • Praktischer Teil: Kennenlernen der Gefährdungen an Geräten, die vor Ort verwendet werden
---	---

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Der Bildschirmarbeitsplatz

- Quelle mannigfaltiger Beschwerden -

Hintergrund:

Der zunehmende Wandel von der Produktions- zur Dienstleistungsgesellschaft ist unter anderem geprägt durch eine Zunahme sitzender Tätigkeiten, vorwiegend an Bildschirmarbeitsplätzen. Dies führt vorwiegend zu Belastungen der Wirbelsäule, der Augen und des Muskel-Sehnenapparates der Unterarme und Hände. Hieraus resultieren häufig Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Kopfschmerzen, Augenbeschwerden (Brennen, Tränen, Flimmern) sowie Sehnenscheidenentzündungen. Sowohl arbeitsplatzbezogene Maßnahmen (Ergonomie) als auch mitarbeiterbezogene Maßnahmen (Schulungen, Rückenschule, Massage, etc.) können diese Beschwerden vorbeugen oder lindern.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, Führungskräfte, Arbeitsschutzbeauftragte.

Ziel:

Die Teilnehmer erhalten Informationen zum Aufbau und zur Funktion der Wirbelsäule. Auch auf die Arbeitsplatzergonomie bezüglich des Bildschirmarbeitsplatzes wird hierbei ausführlich eingegangen. Im Rahmen von Rückenschulkursen werden praktische Übungen einstudiert. Auf Wunsch kann eine mobile Massage angeboten werden, um vorhandene Verspannungen gezielt zu beseitigen.

Inhalte:

- Erkennen von unergonomischen Haltungen und Verhaltensmustern
- Erarbeiten eines ergonomisch günstigen Arbeitsumfeldes
- Erlernen von Übungen zu Lockerung und zum Aufbau der Rückenmuskulatur
- Ausgleichsübungen zur Prävention von Verspannungen und Beschwerden
- Bildschirmarbeitsplatzanalysen
- Technische Ergonomie

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Schutzimpfungen und Reiseberatung

- Vorbeugung ist das Wichtigste -

Hintergrund:

Infektionskrankheiten haben inzwischen durch wirksame Therapien und Impfprogramme hierzulande ihren Schrecken verloren. Krankheiten, die große Seuchen ausgelöst haben, wie beispielsweise die Pest, die Pocken oder das Fleckfieber sind in Vergessenheit geraten. Auch Krankheiten, die vor 30 Jahren noch häufig schwere Erkrankungen ausgelöst haben, wie die Tuberkulose oder die Kinderlähmung (Poliomyelitis) sind nur noch Raritäten. Alle Infektionskrankheiten scheinen heilbar zu sein. Dies führte, zusammen mit einer diffusen Angst vor „Impfschäden“, zu einer gewissen „Impfmüdigkeit“. Daher kommt es gerade in der letzten Zeit unter anderem wieder zu nicht selten folgenschweren Masernausbrüchen. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass gegen alle Viruserkrankungen (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Poliomyelitis, Grippe, Gelbfieber, usw.) die Therapie nur sehr eingeschränkt bis gar nicht möglich ist. Auch scheinbar harmlose Kinderkrankheiten wie die Masern können zudem tödlich verlaufen! Zusätzlich werden Bakterien, die häufig besonders schwere Infektionen wie Tuberkulose oder Lungenentzündungen auslösen, zunehmend gegen die bestehenden Antibiotika resistent. Dies unterstreicht die besondere Wichtigkeit der Gesundheitsvorsorge (Prävention) im Bereich der Infektionskrankheiten, insbesondere durch Schutzimpfungen.

Auch berufliche Gefährdungen durch Kontakt mit Blut, Speichel, Ausscheidungen, sowie durch Kontakt mit potentiellen Überträgern von Infektionskrankheiten (Zecken, Ratten, Wildtiere), erfordern eine sorgfältige Beratung des Mitarbeiters und häufig auch die Durchführung von Schutzimpfungen. Angebote einer Gripeschutzimpfung seitens des Arbeitgebers haben sich in vielen Studien als wirksam und insgesamt kosteneffizient gezeigt. Schließlich ist die jährlich wiederkehrende Grippewelle für eine Vielzahl von Arbeitsunfähigkeiten sowie für jährlich ca. 10.000-20.000 Todesopfer alleine in Deutschland verantwortlich.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter mit Infektionsgefährdungen.

Ziel:

- Vorsorge von Infektionskrankheiten durch die Kontrolle des Impfbuchs und die Verabreichung notwendiger Schutzimpfungen.

Inhalte:

- Warum ist der Impfschutz wichtig?
- Welche Gefährdungsregionen gibt es? Individuelle Reiseberatung mit Impfbuchkontrolle
- Berufliche Gefährdungen und mögliche Schutzvorkehrungen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

„Das Rauchfrei Programm“ – Der erfolgreiche Weg zum Nichtraucher

Hintergrund:

Aufgrund der Veränderung der gesellschaftlichen Einstellung zum Rauchen und in Kenntnis der mit dem Rauchen verbundenen Gesundheitsgefahren, wurde der Schutz des Menschen am Arbeitsplatz vor den Gesundheitsgefahren des Passivrauchens in der Arbeitsstättenverordnung festgeschrieben. Für den Arbeitgeber/Dienstherren besteht somit die Frage, wie er rauchenden Kolleginnen und Kollegen, die den Wunsch haben zukünftig nicht mehr zu rauchen, in diesem gesundheitsbewussten Verhalten unterstützen kann.

„Das Rauchfrei Programm“ stellt hierbei eine in wissenschaftlichen Studien überprüfte, verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Methode der Raucherentwöhnung dar. Es ist damit auch eine effektive Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung. Krankheitsbedingte Fehlzeiten von rauchenden, aber auch passiv rauchenden Menschen, durch erhöhte Infektgefahr, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen können damit reduziert werden. Rauchpausen, die ca. 6-8% des Arbeitstages verbrauchen, können vermindert werden.

Viele Raucher möchten gerne aufhören, schaffen es aber aus eigener Kraft nicht. Dies sind gute Gründe, „Das Rauchfrei Programm“ als innerbetriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahme anzubieten.

Methode:

Bei dem Rauchfrei Seminar handelt es sich um ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Programm, das auf der Grundlage langjähriger Erfahrungen des Institutes für Therapieforschung (IFT) in München und in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt wurde. Das Programm arbeitet mit einem festgelegten Rauchstopptag, ohne dass zuvor der Tabakkonsum reduziert wurde. In dem Gruppenprogramm lernen die Teilnehmer, in einer Vorbereitungsphase des Rauchstopptages von zwei Wochen, ihr Rauchverhalten besser verstehen und die Gründe des Rauchens zu hinterfragen. Sie lernen, die Situationen zu kontrollieren, in denen sie früher geraucht haben und durch neue Verhaltensweisen zu füllen. Nach dem Rauchstopptag werden die Teilnehmer als rauchfreie Personen in der Gruppe über vier Wochen in ihrem rauchfreien Leben stabilisiert.

Zielgruppe:

Raucherinnen und Raucher

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 bis maximal 12 Personen je Kurs beschränkt.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: „Das Rauchfrei Programm“ umfasst 7 Kursstunden zu je 90 Minuten in 6 Wochen. Zudem werden die Teilnehmer mit zwei Telefongesprächen betreut. Wahlweise steht der inhaltlich identische Kurs auch mit 3 Kursterminen zu je 180 Minuten als Kompaktversion zur Verfügung. Hierzu gehören ebenfalls zwei telefonische Beratungsgespräche.

Abrechnungseinheiten: 40 (incl. Arbeitsbuch für jeden Teilnehmer)

Hinweis: Der Workshop kann auch als Erstinformationsvortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Beratung/Coaching in beruflichen Stress- und Konfliktsituationen

Hintergrund:

Eine Vielzahl von Konflikt- und Stresssituationen am Arbeitsplatz bringt uns tagtäglich in innere Nöte, Schwierigkeiten und Ängste. Das Verhältnis zu unseren Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten wird dadurch in negativer und belastender Weise geprägt. Wir erleben Konflikte und Spannungen, die uns bis in unsere Privatsphäre belasten. Nicht selten kommt es zu körperlichen und seelischen Reaktionen und Erkrankungen, die die Arbeitsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können. Im Rahmen unseres betriebsärztlichen Beratungsauftrages stellt dieses Angebot der individuellen Beratung bzw. Coachings eine Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung dar.

Die Beratungsgespräche dienen der individuellen Vorbeugung und Bewältigung bei Stress-, Angst- und Konfliktbelastung bzw. Burnout- oder Suchtgefährdung am Arbeitsplatz. Soweit erforderlich können für den Ratsuchenden u. U. weiterführende Konfliktlösungsmaßnahmen bzw. die Einleitung von weiterführenden ärztlichen oder psychologischen Behandlungs- bzw. Beratungsmaßnahmen abgeklärt werden.

Im Beratungsgespräch besteht die Möglichkeit, Mittel und Wege zu finden, um Konflikte zu bewältigen und damit die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die von akuten Konfliktsituationen im beruflichen und/oder privaten Umfeld betroffen sind, die sich negativ auf ihr berufliches Umfeld auswirken. Dies können sowohl direkt Betroffene sein (insbesondere Menschen, die sich in der Gefahr sehen, aufgrund zunehmender beruflicher Stresserfahrung „auszubrennen“, demotiviert zu sein und krank zu werden) oder deren Vorgesetzte, die Hilfestellung im Umgang mit gefährdeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern suchen.

Methodische Gestaltung:

Einzelgespräche, kreative Methoden.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: Beratungssequenz mit bis zu 5 Einzelgesprächen, individueller Gesprächsvorbereitung, zeitlich definierter telefonischer bzw. E-Mail-Beratung.

Abrechnungseinheiten: 20

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesund durch den Arbeitsalltag – Ergonomie am Arbeitsplatz

Hintergrund:

Ständiges Sitzen oder Stehen, einseitige Bewegungen - die körperlichen Belastungen können vielfältig sein. Oft kommt ein ergonomisch ungünstig eingerichteter Arbeitsplatz zu Hause hinzu, an dem dann neben der Arbeit zusätzlich noch stundenlang gearbeitet wird. Kein Wunder, dass viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Rückenbeschwerden und Verspannungen klagen.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, Führungskräfte, Arbeitsschutzbeauftragte.

Ziel:

- Sensibilisieren für ergonomisches Verhalten im Alltag
- Erkennen von unergonomischen Haltungen und Verhaltensmustern
- Muskuläre Dysbalancen vermeiden

Inhalte:

- Typische Belastungen
- Richtiges Heben und Tragen, Tipps zur Verwendung technischer Hilfsmittel
- Ausgleichsübungen zur Prävention von Verspannungen und Beschwerden
- Ergonomie am Arbeitsplatz (Bildschirmarbeitsplatz)

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Veranstaltungsort: vor Ort

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

III. Gesundheitsförderung – Psychosoziale Gesundheit

a.) Schwerpunkt Selbstkompetenz

Fühlen Sie sich in Ihrem Beruf oder Privatleben gestresst? Denken Sie manchmal, dass Ihnen Ihre Zeit wegreinnt? Erlernen Sie einen gesunden Umgang mit den alltäglichen Anforderungen und erweitern Sie Ihre ganz individuellen Ressourcen. Hier finden Sie Workshops und Seminare zur Erhöhung Ihrer Selbstkompetenz.

Mit Freude und Energie ein gesundes Leben führen

- Burnoutprophylaxe -

Hintergrund:

Burnout bezeichnet den Zustand der emotionalen Erschöpfung durch ständige Überanstrengung und Überforderung der eigenen Kräfte. Schon lange ist erwiesen, dass dieses Phänomen nicht nur in helfenden Berufen eintreten kann. Die Beeinträchtigung und die einhergehenden Symptome können so schwerwiegend sein, dass sie zu einer Frühpensionierung des betroffenen Mitarbeiters führen können. Burnout entwickelt sich langsam und schleichend, oft über viele Jahre hinweg. Umso wichtiger ist es, die einen Burnout begünstigenden Faktoren frühzeitig zu erkennen und gezielt dagegen vorzugehen. Ansatzpunkte hierzu können auf institutioneller, arbeitsbezogener, sozialer und persönlicher Ebene sein.

Zielgruppe: Alle Interessierten.

Ziel:

Den Teilnehmern werden die Ursachen von Burnout auf institutioneller und persönlicher Ebene vorgestellt. Sie werden für ihre individuelle Belastungssituation sensibilisiert und lernen die Risikofaktoren kennen, die zur Entwicklung einer Burnout-Problematik führen. Sie wissen um die Folgen von Burnout und kennen Möglichkeiten zur Burnoutprävention.

Mögliche Inhalte:

- Was ist das Burnout-Phänomen und wer ist gefährdet? Der Burnout-Zyklus
- Wie erkenne ich Warnsymptome? Persönliche Risikofaktoren
- Konkrete Möglichkeiten der Burnout-Prävention auf unterschiedlichen Ebenen

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion) als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Abschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Stimmt die Stimme?

- Stimmbildung, Sprechtraining und Sprachbewusstsein -

Hintergrund:

Wenn wir die Stimme des Körpers immer wieder überhören oder missachten, wird sie deutlicher. Der Körper beginnt, sich durch Symptome Gehör zu verschaffen, die das Wohlbefinden oder auch die Gesundheit beeinträchtigen können. Stimmprobleme gehen einher mit einer Veränderung des hochkomplexen Bewegungsablaufs der Stimmorgane. Das Muskel-Schleimhaut-System ist aus dem Gleichgewicht geraten, manchmal nur kurzfristig, etwa nach einer besonderen Stimmbelastung, manchmal wird das veränderte Bewegungsmuster aber auch zur Gewohnheit. Das Sprechen wird anstrengend, die Stimme klingt heiser, die Schleimhäute werden anfälliger für Infekte. Gerade für Berufsgruppen, die ihrer Stimme täglich Höchstleistung abverlangen und auf das fast pausenlose Funktionieren ihrer Stimme angewiesen sind, ist die bewusste Beschäftigung mit der eigenen Stimme sehr wichtig.

Ein gezieltes Programm aus verschiedenen, leicht erlernbaren Stimmbildungstechniken soll für eine nachhaltige Verbesserung des Stimmklangs sorgen. Im Körper lösen Atem- und Stimmübungen kleine, aber spürbar angenehme Veränderungen aus: verbesserte Durchblutung, Wärme, Lockerheit, Beweglichkeit.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die ihre Stimme im täglichen Berufsleben stark beanspruchen und lernen möchten, wie sie ihr wichtigstes Arbeitswerkzeug schonender, effektiver und wirkungsvoller einsetzen können.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die eigene Stimme zu finden, zu pflegen und ihr Gewicht zu geben: der eigene Körper wird zum Klangkörper. Die Teilnehmer erfahren und erweitern ihre stimmliche Ausdrucksfähigkeit und bekommen mehr Mut und Selbstvertrauen zur eigenen Stimme. Die Vermittlung von täglich praktizierbaren Stimmbildungstechniken dient der Vorbeugung von Stimmproblemen und der langfristigen aktiven Förderung der Gesundheit der Stimme.

Inhalte:

- Basiswissen zur Stimm- und Lautbildung
- Selbstwahrnehmungsübungen: Atmung und Lautbildung, Artikulation
- Zusammenhänge und Wechselbeziehungen zwischen Stimmung, Körperspannung, Atmung, Stimme und Lautbildung
- Vorbeugen von und Umgang mit Stimmproblemen
- Wirksame Übungen zur Entlastung der Stimme im Alltag
- Praktische Übungen für einen resonanzreichen, flexibel belastbaren Stimmklang

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Stimme und Körpersprache

- Der wirksame Einsatz -

Hintergrund:

Stimmliche und körperliche Präsenz sind in Berufen, in denen vor Audienz gesprochen wird (Dozenten, Anwälte, Ausbilder, Führungskräfte, Angestellte im öffentlichen Dienst, u.a.) unabdingbar. Doch wie kann man präsenten Sprechen und Auftreten genauer beschreiben? Was versteht man unter einem „präsenten“ Sprecher?

Stellen Sie sich vor, Sie fühlen sich wach und aufnahmefähig. Sie bemerken, was in Ihrer Umwelt vor sich geht. Ihre Sinne sind angeregt. Sie haben das Gefühl, einen großen Raum zu überblicken. Sie können auf Veränderungen adäquat und rasch reagieren. Ihre Stimme ist einsatzbereit, tragfähig und resonanzreich. Wie wirken Sie auf Ihr Gegenüber?

Sie werden bemerkt. Sie haben körperliche Ausstrahlung. Es wirkt so, als nehmen Sie viel Raum ein. Man merkt, dass Sie den Überblick behalten und jederzeit ansprechbar sind. Ihre Stimme wird wahrgenommen, egal ob Sie laut oder leise sprechen. Man hört Ihnen gespannt zu.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die ihre Stimme und ihre Körpersprache im täglichen Berufsleben noch wirksamer einsetzen möchten, um Zuhörer in ihren Bann zu ziehen und professionell aufzutreten.

Ziel:

Ziel des Seminars ist es, die eigene stimmliche und körperliche Präsenz wahrzunehmen und besser kennen zu lernen, um sie im Alltag gezielt und wirksam einsetzen zu können. Auf lange Sicht dienen die Übungen der Gesundheitserhaltung, indem die Teilnehmer trainieren, stimmlich und körperlich unabhängig von Emotionen zu bleiben. Auch in heiklen Situationen soll so zukünftig durch einen professionellen Auftritt Ruhe bewahrt und Stress vermieden werden.

Inhalte:

- Selbstwahrnehmungsübungen: Wahrnehmung und Analyse von Klängen und Stimmen
- Zusammenhänge und Wechselbeziehung von verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Übungen zur stimmlichen Resonanz und körperlichen Präsenz
- Stärkung der Durchsetzungsfähigkeit durch kontrollierten Einsatz der **Stimme**
- Übungen zur Erweiterung des persönlichen Körperumraumes
- Übungen zum Blickverhalten
- Wirksame Übungen bei Lampenfieber
- Professionelles Sprechen: Sprechen, unabhängig von Emotionen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesunder Umgang mit Sucht- und Genussmitteln

Hintergrund:

Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend und die Schlaftablette zur Nacht: Sucht- und Genussmittel sind bei vielen Menschen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens und werden zum Teil gar nicht mehr als Suchtmittel wahrgenommen. Jedoch gilt grundsätzlich: Wer Suchtmittel konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln ist eine Möglichkeit, vermeintlich schnelle Entspannung zu erleben und der Alltag rückt in weite Ferne. Wer bereits gelernt hat, Stimmungen und Gefühle mit einem Suchtmittel zu steuern, gerät leicht in Versuchung, dies immer häufiger zu tun.

Abhängigkeiten können sich jedoch auch durch zwanghaftes Wiederholen der gleichen Verhaltensweise zeigen, obwohl damit wesentlich die Gesundheit in Gefahr gebracht wird. In der heutigen Gesellschaft gibt es nichts, was nicht missbraucht werden kann. Gibt es Verhaltensüchte wie Kaufsucht, Internetsucht, Sexsucht und Spielsucht wirklich?

Ziel:

Die Teilnehmer werden sensibilisiert für die Themen Abhängigkeit und Drogen und verfügen über Grundkenntnisse von Suchtmittelkonsum. Sie sind in der Lage, ihren eigenen Umgang mit den Sucht- und Genussmitteln zu reflektieren und ihren gewohnten Umgang damit zu hinterfragen. Weiterhin kennen die Teilnehmer den Unterschied von substanzgebundener und substanzungebundener Sucht. Ebenfalls erhalten die Teilnehmer Einblick in Möglichkeiten aus der Sucht bzw. kennen das komplementäre Hilfsangebot ihrer Region.

Mögliche Inhalte:

- Substanzgebundene Süchte wie: Alkohol, Tabak, Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial, illegale Drogen
- Substanzungebundene Süchte wie: Internetsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Pathologisches Glückspiel, Essstörungen
- Netz ambulanter Suchthilfeeinrichtungen sowie rechtliche Rahmenbedingungen

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesund bleiben – trotz Stress

Stressbewältigung ist ein elementares Thema. Bewusster, zielgerichteter, individuell angepasster Stressabbau ist die wirksamste Methode, um den negativen Effekten von Überbelastungen entgegen zu wirken. Dabei können nicht nur auf individueller Ebene Veränderungen bewirkt werden, sondern auch auf struktureller Ebene. Die Möglichkeiten der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie eines gesamten Kollegiums werden dabei identifiziert und konstruktiv in ihrer Umsetzbarkeit diskutiert, so dass im Ergebnis konkrete Handlungsschritte zur Reduzierung der Stressoren umgesetzt werden können.

Wir arbeiten in diesem Themenkomplex mit anerkannt wirksamen und wissenschaftlich evaluierten Methoden, so dass das Entwickeln von nachhaltigen Ressourcen zum Stressabbau möglich wird. Unabdingbare Voraussetzung dafür ist das Übernehmen der Selbstverantwortung für die persönliche und organisationale Gesundheit. Wir unterstützen Sie dabei mit den folgenden Angeboten:

- I. Gesund bleiben durch bewusstes Genießen
- II. Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen
- III. Gemeinsam auf den Weg machen – Stressprävention am Arbeitsplatz
- IV. Engagiert sein, ohne auszubrennen – Techniken der mentalen Stressbewältigung

Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl und Kombination der für Sie geeigneten Angebote!

I. Gesund bleiben durch bewusstes Genießen – Genussstraining

Hintergrund:

Unser hektischer Alltag lässt kaum Zeit für Muße, Erholung und Genuss. Gerade das bewusste Genießen kann eine reiche Quelle der Erholung und des Stressabbaus sein. Oftmals werden auch in der Freizeit Maßstäbe der Berufswelt gelebt – es geht beispielsweise um Leistung, Durchsetzungsvermögen oder Grenzerfahrungen statt um Entspannung, Regeneration oder Erholung. Dabei geht oft verloren, was wirklich gut tut, man weiß nicht mehr, wie man richtig genießt. Dieser Workshop zeigt die Bedeutung des Genusses für die Gesunderhaltung auf. Individuell wird ein Gesundheitsprojekt mit Schwerpunkt Genuss entwickelt.

Zielgruppe:

Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Lust auf Genuss.

Ziel:

Die regenerative Kraft des Genusses individuell zu entdecken bzw. wiederzubeleben.

Inhalte:

- Genussstraining
- Entwicklung eines persönlichen Genuss- und Gesundheitsprojektes

Voraussetzung:

- Interesse und Offenheit für das Thema

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

II. Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen

- „Ich bin im Stress!“ Beherrschen Sie Ihren Stress bevor er Sie beherrscht!“ -

Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen und der stärker werdende Leistungsdruck erfordern von Mitarbeitern einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, wird der berufliche Alltag zur Qual, die Qualität der Arbeit leidet und in der Freizeit findet keine wirkliche Erholung mehr statt. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmern Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte und Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für sie persönlich passt und was sie selbst dafür tun können, damit sie ihren Beruf noch lange mit Freude ausüben können.

Mögliche Inhalte (Basis):

- Was ist Stress? Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und Stressfallen erkennen, stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern – Techniken der mentalen Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung

Mögliche Inhalte (Aufbau):

- Reflexion und Bearbeitung aus dem Basiskurs
- Bestandsaufnahme und Erfahrungsaustausch, Intensivierung bzw. Nachbesprechung gewünschter Themen

Themenvorschläge zur Intensivierung könnten sein:

- Bin ich „Burnout“-gefährdet?, Welche Art der Erholung passt zu mir?, Optimierung von Zeitplanung und Arbeitsorganisation, Zieldefinition und Prioritätensetzung und Zusammenhang von Stress und Kommunikation

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmer arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion) als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

III. Gemeinsam auf den Weg machen – Stressprävention am Arbeitsplatz

Hintergrund:

Sind Sie an der Verbesserung Ihres Arbeitsplatzes interessiert und offen für kreative Zugangsweisen? Wollen Sie gemeinsam etwas bewegen und Energie für die Bewältigung von Veränderungsprozessen freisetzen? Dann könnte ein moderierter Workshop zum Thema „Stressprävention am Arbeitsplatz“ das Richtige für Sie sein. Der Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen eines Tagesworkshops mit Stressquellen und Möglichkeiten der Stressprävention zu beschäftigen, zugeschnitten auf den Bedarf und die Rahmenbedingungen Ihres Arbeitsplatzes. Indem Sie sich gemeinsam auf den Weg machen, werden die verschiedenen Sichtweisen aufgegriffen, die Potenziale aller Beteiligten werden aktiviert und der kollegiale Zusammenhalt wird gefördert.

Wir begleiten Sie mit professioneller Moderation durch den Tag und unterstützen Sie so auf Ihrem Weg zu einem gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensort.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verständigen sich auf aktuell relevante Themen der Stressprävention und Gesundheitsförderung. Alle Beteiligten schaffen gemeinsam die Grundlage für eine weitere Bearbeitung dieser Themen.

Inhalt:

- Stressquellen im Arbeitsalltag
- Gemeinsame Identifizierung von Kernfragen und primären Handlungsfeldern
- Erarbeitung von Zielen
- Ableitung konkreter Maßnahmen
- Verständigung über Verantwortlichkeiten und weitere Schritte
- Abschluss und Ausblick

Methodische Gestaltung:

- Informationen zum Hintergrund und zum Ablauf
- Moderation
- Kleingruppenarbeit

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

IV. Engagiert sein, ohne auszubrennen

- Techniken der mentalen Stressbewältigung -

Hintergrund:

Im Beruf ist immer wieder die Kompetenz gefordert, die Balance zwischen Engagement für die Arbeit und notwendiger Distanzierung gegenüber eigenen und fremden Ansprüchen zu finden. Wenn diese Balance gestört ist, wird der Arbeitsalltag zur Qual, die Qualität der Arbeit leidet und in der Freizeit findet keine wirkliche Erholung mehr statt. Langfristig droht Burnout, ein Zustand der emotionalen Erschöpfung durch ständige Überanstrengung und Überforderung der eigenen Kräfte.

Die Methode der mentalen Stressbewältigung bietet Hilfestellung bei der Erhaltung einer gesunden Balance, mit der Sie Ihren Beruf auf Dauer gesund und mit Freude ausüben können.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Der Workshop will bewährte Möglichkeiten der mentalen Stressbewältigung aufzeigen. Mental bedeutet, dass der Fokus des Workshops auf der Ebene der Gedanken und Einstellungen liegt. Zum einen werden Mechanismen der Stressentstehung durch bestimmte mentale Prozesse betrachtet. Zum anderen werden verschiedene Strategien vorgestellt und besprochen, mit denen man auf der mentalen Ebene Stress reduzieren und bewältigen kann.

Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Denkmustern und Wohlbefinden
- Identifizierung stressrelevanter Gedanken und Einstellungen
- Persönliche stressmindernde Gedanken entwickeln
- Stressreduktion durch Bewusstmachen von Ressourcen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: 10 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Mein Tag hat doch auch nur 24 Stunden!

- Gesunder Umgang mit der Zeit -

Hintergrund:

Das Zeitproblem ist im Arbeitsalltag vieler Menschen allgegenwärtig. Viele haben das Gefühl, nicht selbstständig über ihre Zeit verfügen zu können, sondern bloß noch auf die Fülle von Anforderungen und Aufgaben zu reagieren. Sie „werden gearbeitet“. Wenn Arbeit an den Abenden und am Wochenende zum Regelfall wird und kaum noch Zeit für Erholung, private Interessen oder die eigene Familie bleibt, dann ist es höchste Zeit, sich dem Problem zu stellen und sich zu fragen: Was kann ich tun, um wieder die Kontrolle über meine Zeit zu erlangen?

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Der Workshop möchte den Teilnehmern neue Anregungen geben, wie sie durch eine bessere Zeitplanung und Arbeitsorganisation wieder mehr Zeit für das gewinnen, was ihnen wirklich wichtig ist. Dazu wird der Blick zum einen auf typische Störfaktoren gerichtet, die zu Zeitmangel führen, zum anderen identifizieren die Teilnehmer persönliche „Zeitdiebe“ und „zeitfressende“ Einstellungen. Ansatzpunkte und Optimierungsmöglichkeiten werden vorgestellt und besprochen.

Inhalte:

- Ziele definieren und Prioritäten setzen
- Planungshilfen kennen und nutzen
- Den eigenen Rhythmus finden
- Persönliche Einstellungen, die zu Zeitmangel führen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesunder Umgang mit der Lebens- und Arbeitszeit – Work-Life Balance

Hintergrund:

Ständiger Zeitdruck und das Gefühl, unter chronischem Zeitmangel zu leiden, gehören für viele zum Arbeits- bzw. Lebensalltag. Sämtliche Zeit wird für die Erledigung der Tagesaufgaben verwendet - und dennoch ist der Schreibtisch nie leer. Für die Verfolgung längerfristiger Ziele bleibt kaum noch Zeit. Innere Unruhe ist die Folge und führt zu Störungen des vegetativen Nervensystems. Klassische Zeitmanagementmethoden sind aber nicht auf jeden Menschentypen anwendbar, deshalb berücksichtigt ein modernes Zeitmanagement auch individuelle Eigenschaften und die Einhaltung der Lebensbalance in den einzelnen Lebensbereichen.

Eine sinnvolle Zeitplanung, aber auch das ständige Überprüfen von gesetzten Prioritäten und das konsequente Eliminieren von „Zeitdieben“ helfen dabei, wieder Souveränität über das wertvolle Gut „Zeit“ zu erlangen.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Die Teilnehmer erlernen konkrete Strategien und reflektieren eigene Verhaltensweisen für eine bessere Zeitplanung und das Erkennen von Prioritäten. Sie definieren ihre kurz- und langfristigen Ziele und ermitteln so ihre Prioritäten. Tipps für einen sinnvollen Umgang mit der Ressource „Zeit“ im beruflichen wie im privaten Alltag sowie die Vermittlung von Techniken der Arbeitsorganisation helfen den Teilnehmern, zukünftig Stress durch Zeitmangel zu verringern.

Inhalte:

- „Zeitdiebe“ erkennen und ausschalten
- Ziele definieren
- Prioritäten setzen
- Persönliche Einstellungen erkennen, die zu Zeitmangel führen
- Richtig planen
- Arbeit effektiv organisieren

„Der Schlüssel liegt nicht darin, Prioritäten für das zu setzen, was auf Ihrem Terminplan steht, sondern darin, Termine für Ihre Prioritäten festzusetzen.“

Stephen R.Covey

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Lebenswege – Berufswege: Bin ich auf dem richtigen Weg? - Gesunder Umgang mit Lebensphasen

Hintergrund:

Das Leben stellt in den verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Anforderungen an uns. Werte, Motive, Ziele verändern sich auf dem Weg vom Berufsanfänger zum erfahrenen Mitarbeiter. Meist vollzieht sich dieser Prozess nicht bewusst, wodurch sich keine adäquate Neuausrichtung entwickelt.

Das, was in der Vergangenheit richtig und wichtig erschien, hat vielleicht heute keine Bedeutung mehr? Plötzlich tauchen neue, lebensphasenbedingte Konflikte auf – doch wie soll damit umgegangen werden? „Nicht-Reagieren“ und „Geschehen-lassen“ bergen Gefahren der Frustration und Resignation.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die sich bewusst mit ihrer derzeitigen Lebensphase beschäftigen möchten, um zu erkennen, welche Hindernisse zu überwinden sind, welche Maßnahmen zur Weiterentwicklung getroffen werden können und wie sie durch Neuausrichtung auf den für sie richtigen Weg kommen.

Ziel:

- Erarbeitung, welche unterschiedlichen Anforderungen/ neuen Belastungen die verschiedenen Lebensphasen an die eigene Person stellen
- Reflexion der eigenen Lebensphase (wo stehe ich; was hat sich verändert; welche Anforderungen werden an mich gestellt; welche Herausforderungen bringt das mit sich; wie erfolgreich sind meine bisherigen Strategien, etc.)
- Durch Neuausrichtung – der Lebensphase angepasst – das Leben erfolgreich gestalten (wie kann ich den Herausforderungen meiner Lebensphase begegnen, ohne krank zu werden; welche neuen Ziele und Wege kann ich für mich finden, etc.)
- Übertragung der Ergebnisse auf den Arbeitskontext (wie muss ich hier handeln, um mir selbst und den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden)

Inhalte:

Inhaltlich beschäftigen Sie sich im Seminar mit Ihrer Standortbestimmung, der Neuausrichtung Ihrer Ziele und der Planung zur Realisierung Ihres Weges ausgehend von Ihrem individuellen Standort.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungsstunden: entsprechend der Dauer 10 oder 16 Stunden

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesundheitsfördernde Kommunikation im beruflichen Alltag

- Fragen und Argumentieren im Gespräch -

Hintergrund:

„So war das doch gar nicht gemeint“, eine typische Reaktion auf Gesprächssituationen, die durch stressfreien Umgang mit Kommunikationstechniken vermieden werden können. Fachmann auf einem Gebiet zu sein und von seiner Sache überzeugt zu sein, ist die eine Seite, sie für Gesprächspartner oder Zuhörer nachvollziehbar darzustellen, die andere Seite der Medaille. Dass die überzeugende und respektvolle Darstellung des Inhalts zum effizienten Kommunizieren gehört, verdeutlicht dieses Seminar.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen von Frage- und Argumentationstechnik kennen. Durch praktische Übungen bekommen sie Rückmeldung, mit deren Hilfe sie - wenn notwendig - neue Wege entwickeln, um ihr Gesprächsverhalten effektiver zu gestalten und somit psychische Belastungsfaktoren zu reduzieren.

Inhalte:

- Fragetechniken
- Aktives Zuhören
- Argumentation
- Einwandbehandlung
- Gesprächsführung
- Psychologische Aspekte der Kommunikation

Basis-Kurs:

Wir vermitteln die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden bekommen Rückmeldung über ihr Gesprächsverhalten in den Übungen.

Aufbau-Kurs:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten in Gruppen und bekommen Rückmeldung über ihr Gesprächsverhalten in den Übungen und Rollenspielen anhand von Fallbeispielen.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Ausweichen, verschärfen oder resignieren?

- Hilfe in der Bewältigung von Alltagskonflikten – bleiben Sie gelassen! -

Hintergrund:

Der Berufsalltag ist häufig durch Konflikte geprägt. Oft gerät man zwischen die Fronten oder ist selbst Konflikträger. Problematisch bei der Konfliktbewältigung sind oftmals die eigenen Emotionen – überschäumende Wut oder Angst, die zurückschrecken lässt. Emotionen sorgen für unangepasstes Verhalten, so dass die Störungen nicht adäquat bearbeitet werden können bzw. sich noch verschlimmern.

Basis-Kurs:

Das Seminar hilft dabei Ihre eigenen Emotionen zu managen, so dass Sie in kritischen Situationen handlungsfähig bleiben. Ein weiteres Ziel dieses Seminars ist es, Ihnen Kenntnisse über Kommunikationsprozesse in Konfliktsituationen zu vermitteln und Gelegenheit zum Einüben von effektivem Kommunikationsverhalten zu geben.

Ergänzt wird der Inhalt durch das Kennenlernen von passenden Konfliktstrategien und Wissen über das Fördern und Fordern kooperativen Verhaltens.

Aufbau-Kurs:

Durch den Basis-Kurs sind Ihnen die Grundlagen und Möglichkeiten von hilfreichem Emotionsmanagement, effektivem Kommunikationsverhalten und passenden Konfliktstrategien bekannt. Der Aufbau-Kurs bietet Ihnen Gelegenheit, das Gelernte in Rollenspielen und mit Ihren Fallbeispielen zu erproben und zu trainieren. Gerade in Konfliktsituationen kommt es oft auf überlegtes Handeln an, worin Sie dieser Kurs unterstützen möchte.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

- Verbesserung des Umgangs mit den eigenen Emotionen in Konfliktsituationen – wie es gelingt einen kühlen Kopf zu bewahren
- Kennen und Anwendung von Konfliktlösungsstrategien
- Verbesserung des theoretischen Wissens über Kommunikationsprozesse in Konfliktsituationen sowie das praktische Erfahren und Einüben von effektivem Kommunikationsverhalten
- Fördern und Fordern von kooperativem Verhalten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

b.) Schwerpunkt Teamkompetenz

Möchten Sie gemeinsam mit Ihren Kollegen besser zusammenarbeiten, im Team effektiv Probleme lösen oder sich besser gegenseitig unterstützen können? Dann finden Sie in diesem Abschnitt das passende Angebot für Sie.

Kollegiale Beratung

- Beraten Sie sich selbst, denn Sie sind die Experten! -

Hintergrund:

Der Berufsalltag fördert und fordert meist kaum intensive Zusammenarbeit unter Kollegen und Kolleginnen, so dass Einzelgängertum entsteht. Weitestgehend kümmert sich jeder um seine Belange und ist froh, wenn alles „irgendwie hinhaut“. Das hat zwei gravierende Nachteile: Erstens kann gesundheitsgefährdender Stress entstehen, wenn man sich mit den Herausforderungen des Berufsalltags alleine gelassen sieht und zweitens werden tolle Ideen und gute Lösungen kaum unterstützt oder von anderen genutzt, da es keinen institutionalisierten Austausch darüber gibt.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

- Bei Bedarf können die Teilnehmer das Instrument „Kollegiale Beratung“ professionell zur Lösung ihrer Probleme und Fälle einsetzen
- Die Teilnehmer kennen die Rollen, Phasen und Methoden des Instruments

Inhalte:

Das Instrument „Kollegiale Beratung“ ist ein professionelles Managementtool, das von vielen Unternehmen und Führungskräften erfolgreich zur Bewältigung ihrer beruflichen Probleme eingesetzt wird. Bei dieser effektiven Beratungsform in Gruppen, beraten sich die Teilnehmer wechselseitig zu Schlüsselthemen ihres Berufsalltags, um schwierige Situationen und Probleme zu lösen. Im Ergebnis werden Sie fundiertere Entscheidungen treffen können, Ihre Belastungen werden sich reduzieren und Sie können viel durch die Probleme anderer lernen.

Dabei setzt die Methode ganz auf die Lösungskompetenz unter Kollegen, denn hier sind alle Profis, die sich gegenseitig bei der Bearbeitung konkreter Probleme und Praxisfälle helfen können.

Kollegiale Beratung ist eine Methode zur Selbsthilfe, die dafür sorgt, dass Ihre wertvollen Lösungsressourcen genutzt werden können. Die Methoden der Kollegialen Beratung, wie „Kopfstand-Brainstorming“, „Resonanzrunde“ und „Erfolgsmeldungen“ sorgen dabei für Spaß und frischen Schwung in Ihrem Alltag.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen

Hintergrund:

Viele Arbeitnehmer erleben täglich Psychoterror am Arbeitsplatz. Viele der Betroffenen, aber auch Vorgesetzte und Kollegen, stehen oftmals hilflos vor diesem Problem. Manche der Mobbing-Betroffenen werden gekündigt oder sind durch die langen Attacken am Arbeitsplatz arbeitsunfähig geworden. Alle reden von Mobbing und so kommt es, dass der Begriff sehr schnell zur Beschreibung von Konflikten und Streitigkeiten missbraucht wird. Jedoch ist das kein Mobbing, denn Mobbing ist viel mehr. Und mit zunehmenden Verschärfungen von Leistungsdruck und Konkurrenz im Betrieb wird es aktueller als je zuvor.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Die Teilnehmer lernen das Phänomen Mobbing kennen. Unterschiedliche Orientierungs- und Handlungshilfen für Betroffene, Kollegen und Vorgesetzte werden vorgestellt. Rechtliche Aspekte werden erörtert und ein Überblick über Selbsthilfegruppen und andere Informationsquellen gegeben.

Mögliche Inhalte:

- Was ist Mobbing?
- Phasenablauf eines Mobbing-Prozesses
- Ursachen von Mobbing
- Fünf Bereiche von Mobbing-Handlungen
- Handlungsmöglichkeiten

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Ausweichen, verschärfen oder resignieren?

- Gemeinsamer Weg zur gesunden Streitkultur -

Hintergrund:

Konflikte tauchen überall dort auf, wo soziale Interaktion stattfindet. Sie sind also immer gegenwärtig. Das Entscheidende beim Gelingen oder Misslingen der gemeinsamen Zusammenarbeit ist nicht, keine Konflikte zu haben, sondern der kompetente Umgang mit ihnen in der Gruppe. Das Leugnen und Unterdrücken von Konflikten hat eine große zerstörerische Kraft. Daher macht nur der offensive Umgang mit ihnen Sinn.

Basis-Kurs:

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Konflikte entstehen. Sie lernen Ihren eigenen Konfliktstil kennen und erfahren, wann und wo welche Strategie hilfreich ist. Welche Rolle Kommunikation in diesem Zusammenhang bedeutet, wird ebenso thematisiert, wie die gemeinsame Erarbeitung der Grundlagen einer gesunden Streitkultur. Abgerundet wird das Seminar durch das spielerische Erleben, wie Kooperation gelingen kann.

Aufbau-Kurs:

Nachdem Sie die Grundlagen im Basis-Kurs kennen gelernt haben, bietet Ihnen der Aufbau-Kurs die Möglichkeit, auf die einzelnen Bausteine intensiver einzugehen. Dazu gehören beispielsweise das konkrete Üben der deeskalierenden Kommunikation in Rollenspielen, die Bearbeitung von Ihren Fallbeispielen oder die adäquate Anwendung von Konfliktstrategien. Im Rahmen des Aufbau-Kurses bieten wir ebenfalls Teamsupervision an.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Inhalte:

- Grundtechniken: deeskalierende Kommunikation
- Grundlagen: Konfliktstile
- Grundlagen: Konfliktodynamiken
- Grundlagen: gesunde Streitkultur
- Grundlagen: Förderung von kooperativem Verhalten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes im Team

Hintergrund:

Soziale Kompetenz und Teamfähigkeit gewinnen zunehmend an Bedeutung, um die Anforderungen im Arbeitsfeld zu bewältigen. Professionelle Teamarbeit erleichtert dabei nicht nur für alle Beteiligten die Arbeit, sondern wirkt sich auch positiv auf das Klima, das eigene psychische Wohlbefinden und die Stimmung bei den Kollegen aus. Eine effiziente Teamarbeit führt somit zu einem sorgsameren Umgang mit den Energieressourcen der Mitarbeiter und fördert die Gesunderhaltung im Arbeitsalltag.

Zielgruppe:

Alle Interessierten.

Ziel:

Sie erhalten theoretisches und praktisch anwendbares Wissen, um Gruppenprozesse und Teamarbeit erfolgreich gestalten zu können. Sie reflektieren das eigene Verhalten vor dem Hintergrund Ihres Teams und setzen es in Bezug zu Ihrer aktuellen Sozialkompetenz. Sie können die unterschiedlichen Stärken der Teammitglieder erkennen und fördern.

Inhalte/ Schwerpunkte der Veranstaltung:

- Stärken-/ Schwächen-Analyse des Teams
- Phasen der Teamentwicklung
- Logik gruppenspezifischer Prozesse
- Kommunikations- und Informationsprozesse in Teams
- Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung unter schwierigen Rahmenbedingungen
- Funktion und Aufgabe der Teamleitung
- Umgang mit Störungen und Teamkonflikten

Basis-Kurs:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten in Gruppen und machen in spielerischen Übungen Erfahrungen, die im Anschluss reflektiert werden.

Aufbau-Kurs:

Wir vermitteln in kurzen Präsentationen theoretische Grundlagen. Diese Grundlagen vertiefen die Teilnehmenden in Gruppenarbeiten. In Übungen und Rollenspielen erleben die Teilnehmer Teamsituationen und erproben Strategien zur Bearbeitung von komplexen Aufgaben, die im Anschluss reflektiert werden.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Teilnehmerzahl: Wir empfehlen eine maximale Teilnehmerzahl von 15

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

c.) Schwerpunkt Führungskompetenz

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass Teilnehmergruppen ohne anwesende Führungskraft oftmals effektiver arbeiten, so dass wir Führungskräften ein besonderes Angebot bieten möchten, das auf ihre besonderen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Sind Sie als Führungskraft an einem der folgenden Themen interessiert? Die Veranstaltungen finden ab einer Gruppengröße von 8 Personen statt. Zur Koordinierung teilen Sie Ihr Interesse an einem der folgenden Themen bitte Frau Anette Meisinger mit. Sie bündelt die Anfragen und erstellt dann Terminvorschläge.

Gesunder Umgang mit Suchtmitteln – ein Sonderfall des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Hintergrund:

Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend und die Schlaftablette zur Nacht: Sucht- und Genussmittel sind bei vielen Menschen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens und werden zum Teil gar nicht mehr als Suchtmittel wahrgenommen. Jedoch gilt grundsätzlich: Wer Suchtmittel konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln ist eine Möglichkeit, vermeintlich schnelle Entspannung zu erleben und der Alltag rückt in weite Ferne. Wer bereits gelernt hat, Stimmungen und Gefühle mit einem Suchtmittel zu steuern, gerät leicht in Versuchung, dies immer häufiger zu tun.

Abhängigkeiten können sich jedoch auch durch zwanghaftes Wiederholen der gleichen Verhaltensweise zeigen, obwohl damit wissentlich die Gesundheit in Gefahr gebracht wird. In der heutigen Gesellschaft gibt es nichts, was nicht missbraucht werden kann. Gibt es Verhaltensüchte wie Kaufsucht, Internetsucht, Sexsucht und Spielsucht wirklich?

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Die Teilnehmer werden sensibilisiert für die Themen Abhängigkeit und Drogen und verfügen über Grundkenntnisse von Suchtmittelkonsum. Sie sind in der Lage, ihren eigenen Umgang mit den Sucht- und Genussmitteln zu reflektieren und ihren gewohnten Umgang damit zu hinterfragen. Weiterhin kennen die Teilnehmer den Unterschied von substanzgebundener und substanzungebundener Sucht. Ebenfalls erhalten die Teilnehmer Einblick in Möglichkeiten aus der Sucht bzw. kennen das komplementäre Hilfsangebot ihrer Region.

Mögliche Inhalte:

- Substanzgebundene Süchte wie: Alkohol, Tabak, Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial, illegale Drogen & substanzungebundene Süchte wie: Internetsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht, Pathologisches Glückspiel, Essstörungen
- Netz ambulanter Suchthilfeeinrichtungen sowie rechtliche Rahmenbedingungen

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen

Hintergrund:

Viele Arbeitnehmer erleben täglich Psychoterror am Arbeitsplatz. Viele der Betroffenen, aber auch Vorgesetzte und Kollegen, stehen oftmals hilflos vor diesem Problem. Manche der Mobbing-Betroffenen werden gekündigt oder sind durch die langen Attacken am Arbeitsplatz arbeitsunfähig geworden. Alle reden von Mobbing und so kommt es, dass der Begriff sehr schnell zur Beschreibung von Konflikten und Streitigkeiten missbraucht wird. Jedoch ist das kein Mobbing, denn Mobbing ist viel mehr. Und mit zunehmenden Verschärfungen von Leistungsdruck und Konkurrenz im Betrieb wird es aktueller als je zuvor.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Die Teilnehmer lernen das Phänomen Mobbing kennen. Unterschiedliche Orientierungs- und Handlungshilfen für Betroffene, Kollegen und Vorgesetzte werden vorgestellt. Rechtliche Aspekte werden erörtert und ein Überblick über Selbsthilfegruppen und andere Informationsquellen gegeben.

Mögliche Inhalte:

- Was ist Mobbing?
- Phasenablauf eines Mobbing-Prozesses
- Ursachen von Mobbing
- Fünf Bereiche von Mobbing-Handlungen
- Handlungsmöglichkeiten

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion), als auch in Gruppen. Im gemeinsamen Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 10

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Hinweis: Der Workshop kann auch als Vortrag gebucht werden.

Dauer des Vortrags: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Ausweichen, verschärfen oder resignieren?

- Kompetenter Umgang mit schwierigen Situationen -

Hintergrund:

Eine sehr wichtige Führungsaufgabe ist das frühzeitig Wahrnehmen und kompetente Intervenieren bei Konflikten. Diese Führungsaufgabe wird allerdings oftmals nicht wahrgenommen, sei es aus Unkenntnis, Unsicherheit oder „Blindsein“ für die Konfliktsymptome. So können sich Konflikte ausbreiten und sich dysfunktional auf das ganze soziale System auswirken.

Dabei sind Konflikte und Störungen im Miteinander alltäglich und normal. Entscheidend ist deshalb nicht das Vermeiden von Konflikten, sondern der kompetente, vorbildhafte Umgang mit ihnen.

Basis-Kurs:

In diesem Seminar lernen Sie, Konfliktsymptome sensibler wahrzunehmen und adäquat zu reagieren. So gelingt Ihnen die Führungsaufgabe der Konfliktbearbeitung besser und Sie setzen der dysfunktionalen Ausbreitung Ihr Handeln entgegen.

Aufbau-Kurs:

Nachdem Sie die Grundlagen im Basis-Kurs kennengelernt haben, bietet Ihnen der Aufbau-Kurs die Möglichkeit, auf die einzelnen Bausteine intensiver einzugehen. Dazu gehören beispielsweise das konkrete Üben der deeskalierenden Kommunikation in Rollenspielen oder die Bearbeitung von Ihren Fallbeispielen. Im Rahmen des Aufbau-Kurses bieten wir ebenfalls Supervision an.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Inhalte:

- Führungsaufgabe: Konfliktbearbeitung
- Grundtechniken: deeskalierenden Kommunikation
- Grundlagen: Konfliktstile
- Grundlagen: Konflikt dynamiken
- Grundlagen: gesunde Streitkultur
- Grundlagen: Förderung von kooperativem Verhalten

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Kompetent mit den besonderen Belastungen umgehen, die als Führungskraft zu bewältigen sind

- „Ich bin im Stress!“: Beherrschen Sie Ihren Stress bevor er Sie beherrscht! -

Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen und der stärker werdende Leistungsdruck erfordern von Führungskräften einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, wird der berufliche Alltag zur Qual, die Qualität der Arbeit leidet und in der Freizeit findet keine wirkliche Erholung mehr statt. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmern zu zeigen, welche Ansatzpunkte und Möglichkeiten der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für sie persönlich geeignet ist und was sie selbst dafür tun können, damit sie ihren Beruf noch lange mit Freude ausüben können.

Mögliche Inhalte (Basis):

- Was ist Stress?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und Stressfallen erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken der mentalen Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung

Mögliche Inhalte (Aufbau):

- Reflexion und Bearbeitung aus dem Basiskurs (hier können die gestellten Praxisaufgaben oder so genannte „Hausaufgaben“ besprochen werden)
- Bestandsaufnahme und Erfahrungsaustausch
- Intensivierung bzw. Nachbesprechung gewünschter Themen

Themenvorschläge zur Intensivierung könnten sein:

- Bin ich „Burnout“-gefährdet?
- Welche Art der Erholung passt zu mir?
- Optimierung von Zeitplanung und Arbeitsorganisation
- Zieldefinition und Prioritätensetzung
- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
- Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung

Methoden:

In kurzen Sequenzen vermitteln wir die wichtigsten theoretischen Grundlagen. Die Teilnehmenden arbeiten sowohl für sich alleine (Selbsttest, Eigenreflexion) als auch in Gruppen. Im gemeinsamen

Plenum werden Ergebnisse vorgestellt und im Anschluss gemeinsam besprochen (alles in Rücksprache mit den Teilnehmern und der Gruppe).

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesundheitsfördernde Führung

Hintergrund:

Wer andere Menschen erfolgreich führen und stärkenorientiert einsetzen will, sollte seine eigenen Stärken und Engpässe gut kennen. Eine reflektierte eigene Persönlichkeit hilft dabei, andere Menschen einzuschätzen und damit nicht zu über- oder unterfordern, welches zur Belastung der Gesundheit führen kann.

Die eigene Persönlichkeit zur optimalen Wirkung zu bringen und die Vermittlung von Respekt, ist zentraler Ansatzpunkt und Erfolgsfaktor beim Führen. Nur Mitarbeiter, die sich sicher fühlen, können Fehler zugeben. Professionell geführte Gespräche sorgen für Klarheit und beugen Konflikten und Missverständnissen vor. Zeigen Sie ihrem Gegenüber, dass Sie ihn als Mensch schätzen, seine Interessen achten und nicht auf der Suche nach einem Schuldigen, sondern nach einer Lösung sind. Sprechen Sie Ihre Mitarbeiter offen an, ohne sie zu kompromittieren.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

Die Teilnehmenden wissen um ihre eigenen Stärken und Schwächen. Sie lernen die Persönlichkeitsstruktur anderer Menschen einzuschätzen und leiten daraus Führungsverhaltensweisen ab, die den unterschiedlichen Stärken und Engpässen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerecht werden, aber auch, wie Chefs Unzuverlässige in den Griff bekommen. Auch Mitarbeiter sollten Vorgesetzte nicht in die Defensive drängen. Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten verschiedener Gesprächsformen als Führungsmittel kennen, üben sie in praxisnahen Rollenspielen und setzen sie in ihrem Arbeitsbereich in Gesprächen mit ihren Mitarbeitern um.

Inhalte:

- Der Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen
- Die verschiedenen Antriebe erkennen
- Führungsgespräch
- Anweisungsgespräch
- Gesundheitsfördergespräch
- Rückmeldegespräch
- Fehlzeitengespräch

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Herausforderung: Leitungsfunktion!

- Klärung der Rollen, Führungsstile, Führungsaufgaben und Achtung der Grenzen -

Hintergrund:

Die meisten Inhaber von Führungsaufgaben werden bestätigen, dass sie für diese Aufgabe nicht systematisch fortgebildet wurden. Eine aktive Auseinandersetzung und Erarbeitung der Führungsrolle fehlt. Das geht oftmals mit einem Gefühl der Orientierungslosigkeit in Bezug auf die Führungsaufgaben einher. Durch die Ausübung ergeben sich meist Handlungssystematiken oder Strategien, allerdings ohne zu wissen, welche genauen Auswirkungen sie auf das soziale System oder die eigene Person haben.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

- Herausarbeitung und Reflexion der eigenen Führungsrolle
- Wissen über Führungsstile
- Erarbeiten der Führungsaufgaben
- Integration der eigenen Persönlichkeit unter Wahrung der eigenen Grenzen

Inhalte:

Dieses Seminar thematisiert die aktive Erarbeitung und Reflexion der eigenen Führungsrolle und die Führungsaufgaben. Es wird Wissen über Führungsgrundlagen und -stile vermittelt. Wichtig ist dabei die Integration der eigenen Persönlichkeit unter Wahrung der eigenen Grenzen.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Teamführungswissen für Führungskräfte

Hintergrund:

Weniger Reibungsverluste und stabile Teamprozesse sind wichtig für eine gute Zusammenarbeit in Teams. Eine Gruppe von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen impliziert noch lange kein gut funktionierendes Team.

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte.

Ziel:

- Erlernen der Grundfaktoren für das erfolgreiche Zusammenwirken eines Teams
- Herausarbeitung potenzieller Entwicklungsmöglichkeiten des Teams
- Teamprozesse verstehen und steuern
- Kennenlernen entwicklungsintensiver Themen innerhalb von Teams (Rollenwechsel, Übergänge, Konflikte, etc.)
- Praktische Methoden zum Teamaufbau kennen lernen
- Herausforderungen und Grenzen als Führungskraft

Inhalte:

Im Seminar werden die Grundfaktoren für das erfolgreiche Zusammenwirken eines Teams vorgestellt. Des Weiteren lernen Sie Teamprozesse zu verstehen und zu steuern. Daraus abgeleitet lässt sich der relevante Entwicklungsbedarfs Ihres Teams ermitteln. In der Folge lernen Sie typische entwicklungsintensive Themen von Teams im Allgemeinen sowie Unterstützungsmöglichkeiten für Ihr Team im Speziellen kennen. Den Abschluss bildet die Reflexion der Herausforderung und Grenzen der Führungskraft.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: wahlweise 4 Stunden oder 8 Stunden abhängig von Gruppengröße und Wunsch nach Intensivierung der Inhalte

Abrechnungseinheiten: entsprechend der Dauer 10 oder 16

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

d) Kompetenzübergreifende Themen

Vorträge

Hintergrund:

Zum Einstieg in einen gelingenden Workshoptag eignet sich aus unserer Erfahrung ein eröffnender Vortrag. Gerne stimmen wir die Teilnehmer mit einem allgemeinen Einstiegsvortrag zum Thema „Gipfel der Belastung oder Anfang der Entlastung“ auf die kommenden Veranstaltungen ein. Zusätzlich kann der allgemeine Vortrag flexibel mit einem der folgenden Schwerpunktortragsthemen verbunden werden:

- Tropho-Training – Erstinformationsveranstaltung
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- „Das Rauchfrei Programm“ – Erstinformationsveranstaltung
- Gesund durch den Arbeitsalltag – Ergonomie am Arbeitsplatz
- Mit Freude und Energie ein gesundes Leben führen – Burnoutprophylaxe
- Gesunder Umgang mit Sucht- und Genussmitteln
- Gesund bleiben durch bewusstes Genießen
- Mein Tag hat doch auch nur 24 Stunden! – Gesunder Umgang mit der Zeit
- Mobbing: Mobbing erkennen und begegnen

Zielgruppe:

Geeignet für alle Teilnehmergruppen.

Ziel:

Gemeinsames Zusammenkommen der gesamten Teilnehmergruppe und motivierende Einstimmung auf die folgenden Veranstaltungen.

Inhalte:

- Je nach Schwerpunkt Vortrag

Voraussetzung:

- Vorträge können nur im Zusammenhang mit weiteren Veranstaltungen am gleichen Tag gebucht werden. Sie bilden die Eröffnung der weiteren Veranstaltungen.
- Ein Versammlungsraum der genügend Platz für alle Teilnehmenden bietet.

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 1,5 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Psychische Belastungen erkennen und reduzieren

Hintergrund:

Die Erfassung psychischer Belastungen und die Umsetzung sich daraus ergebender Maßnahmen ist gesetzlich vorgeschrieben. Ausdrücklich wird nicht nur die Vermeidung von Gesundheitsschäden gefordert, sondern vielmehr eine „menschengerechte Gestaltung“ der Arbeit. Die Umsetzung dieser rechtlichen Vorgaben gestaltet sich jedoch oft schwierig; auf dem Gebiet der psychischen Belastungen gibt es keine Normwerte, eine Beurteilung psychischer Belastungen rein durch Beobachtung ist nicht möglich und Personen reagieren sehr unterschiedlich auf verschiedene psychische Belastungen.

Dennoch lohnt es sich, sich mit dem Thema psychische Belastungen auseinander zu setzen und durch gezielte Maßnahmen die Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig zu fördern.

Angebot:

Das Team der Medical Airport Service GmbH begleitet Sie bei der Analyse der spezifischen Belastungen und unterstützt Sie bei der Ableitung zielgenauer Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

Für eine vertiefende Analyse von Belastungsfaktoren im Berufsalltag werden zum einen die Arbeitsbedingungen durch Begehungen analysiert. Zum anderen werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Einzelinterviews zu psychischen Belastungen aus den Bereichen Arbeitsaufgabe, Arbeitsorganisation, Führung, soziales Klima und Vereinbarkeit von Familie und Beruf befragt. In einem persönlichen Auswertungsgespräch werden mögliche Verbesserungsmaßnahmen gemeinsam mit dem Mitarbeiter besprochen und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Zielgruppe:

- Organisationen, die sich des Themas psychische Belastungen annehmen möchten.
- Organisationen, die gezielt psychische Belastungen verringern wollen.

Angebotsversionen:

Version 1:

- Begehung
- Interview zu psychischen Belastungen (1 Mitarbeiter) mit anschließendem persönlichem Auswertungsgespräch und Empfehlungen für Maßnahmen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Durchführungszeit: 4 Stunden

Abrechnungseinheiten: 4

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Version 2:

- Begehung
- Interview zu psychischen Belastungen (insges. 3 Mitarbeiter) mit anschließendem persönlichem Auswertungsgespräch und Empfehlungen für Maßnahmen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Durchführungszeit: 8 Stunden

Abrechnungseinheiten: 8

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

Gesundheitszirkel

- Schaffen Sie sich einen gesunden Rahmen für Ihre Arbeit -

Hintergrund:

Gesundheitszirkel stellen eine effektive Möglichkeit dar, gesundheitsgefährdende oder -mindernde Gegebenheiten zu identifizieren und in Gruppen- und Projektarbeit zu verbessern. Gesundheitszirkel sind für eine begrenzte Zeit stattfindende regelmäßige Treffen von Beteiligten (Teilnehmer des Zirkels). Durch das kommunikative und gestaltungsorientierte Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung sollen gesundheitliche Probleme aus der Sicht der Betroffenen angegangen und Verbesserungsvorschläge erarbeitet werden. Das Besondere an Gesundheitszirkeln ist, dass sich Beschäftigte selbst, gemeinsam mit weiteren betrieblichen Funktionsträgern, Gedanken über ihre eigene Gesundheitssituation machen und vor dem Hintergrund ihrer konkreten Berufserfahrungen Vorstellungen entwickeln, wie man die Arbeit gesundheitsschonender gestalten könnte.

Zielgruppe:

Alle Interessierten; insbesondere Arbeitskreise, die sich mit Gesundheitsförderung befassen möchten

Ziel:

- Konkret umsetzbare Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung entwickeln
- Fördern von Diskussion und Auseinandersetzung mit Gesundheitsrisiken und damit Förderung unmittelbarer Veränderungen gesundheitsriskanter Einstellungen und Verhaltensweisen bei den Beteiligten
- Verbesserung der Aufbau/Ablauforganisation
- Verbesserung der Kommunikation und Kooperation

Inhalte:

- Einführung in das Thema und die Methoden
- Identifizierung verbesserungswürdiger Bedingungen
- Erarbeitung und Umsetzung der Zirkelziele

Voraussetzung:

- Interesse und Offenheit für längerdauernde Projektarbeit
- Zeitfenster für mehrmalige Treffen

Veranstaltungsort: Vor Ort

Dauer: 6 Sitzungen

Abrechnungseinheiten: 66

Termine: nach Absprache; Vorlaufzeit ca. 6 Wochen

