

SEMINARKATALOG

Seminare, Webinare, Workshops, Vorträge



UNSERE ERFOLGSFAKTOREN

Wir sind Mentalprofis

Der Fokus unserer Veranstaltungen liegt auf mentaler Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Unternehmensumfeld.

Smart in der Praxis

Unsere Konzepte richten sich daran aus, was in Ihrer Praxis relevant ist und funktioniert. Daher konzentrieren wir uns auf Kerninhalte und Handlungstools, die im Alltag wirksam und so- fort umsetzbar sind.

Wir bauen auf vorhandenem Wissen auf

Wir verstehen Teilnehmende als Experten ihrer eigenen Situation und uns selbst als Experten für mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit, die beständig aus ihrer Praxis lernen.

Wir geben Orientierung

Die Teilnehmenden erhalten von uns handlungsleitende Empfehlungen und konkrete Hinweise, um bezüglich mentaler Leistung klare Sicht zu behalten.

Wir sind nah dran

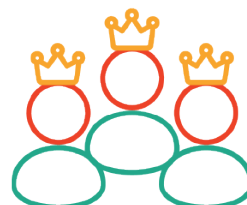
Unsere langjährige Erfahrung in der EAP-Beratung gibt uns kontinuierlich Impulse, was Unternehmen und ihre Mitarbeiter gegenwärtig und zukünftig brauchen.



Erfahrung seit
2000



Breites Experten-
Spektrum



Renommierte
Kunden



Datenschutz
zertifiziert

INHALTSVERZEICHNIS

Healthy Leadership

1. Healthy Leadership: Veranstaltungen für Führungskräfte	6
a) Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte	6
b) Gesund Führen auf Distanz – Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?	7
c) Umgang mit Konflikten - Konfliktmanagement für Führungskräfte	8
d) Erfolgreich kommunizieren – Herausfordernde Gespräche führen	9
e) Mitarbeitende stärken – Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen	10

Gesund Arbeiten

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für alle Mitarbeitenden	11
Stressbewältigung	
a) Wirksames Stressmanagement – Mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen	12
b) Kein Stress mit dem Stress – Stress wirksam vermindern	13
c) Stress Control – Ihr innovatives Instrument zur Stressreduktion	14
d) Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung	15
New Work	
a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern	16
b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren	17
c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten	18
d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben	19
e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen	20
f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln	21

INHALTSVERZEICHNIS

**Mentale
Gesundheit**

3. Mentale Gesundheit 22

- a) Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie 22
- b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit 23
- c) Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen 24
- d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt 25
- e) Mental gesund in Krisenzeiten - Stark bleiben in stürmischen Zeiten 26
- f) Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen 27

**Fit in
Balance**

4. Fit in Balance – Bewegung und Ernährung 28

- a) Gesunde Verhaltensänderung – Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen 28
- b) Ernährung fürs Wohlbefinden – Besser essen, besser fühlen 29
- c) Gesundheit am Schreibtisch – Gesund arbeiten und wohlfühlen 30
- d) Fit und in Bewegung – Die Bedeutung von Aktivität und Fitness 31

**Gesund
in der
Funktion**

5. Gesund in der Funktion: Veranstaltungen für Funktionstragende 32

- a) Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR/Personal 32
- b) Gesund im Betriebsrat – Grenzen wahren, Stärken fördern 33
- c) Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext 34
- a) Professioneller Umgang mit Krankheit im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) 35

Unsere Veranstaltungen richten sich an alle Mitarbeitenden, Führungskräfte und Funktionstragenden (Betriebsräte, HR, BEM-Beauftragte, Gesundheitsmanager usw.) und beziehen deren jeweilige Rollen und Verantwortlichkeiten mit ein.

Ob Seminare, Webinare, Workshops oder Impulsvorträge – mit uns sind Sie gut beraten!

Welches Veranstaltungsformat das richtige für Sie ist, hängt vom Veranstaltungsthema, dem Umfang und Ihren individuellen Bedürfnissen ab. Sprechen Sie uns gerne an.

Bei Fragen zu den einzelnen Veranstaltungen und für weiterführende Gespräche stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.



KONTAKT

INSITE-Interventions GmbH
Clemensstraße 10-12
60487 Frankfurt am Main

☎ +49 69 90 555 29 - 0
☎ +49 69 90 555 29 - 18
✉ learning@insite.de



LATIFA BADDOUR
Senior Kundenberaterin
& Trainerin



SABINE DREILING
Leitung Kundenberatung
& Learning

1. Healthy Leadership: Veranstaltungen für Führungskräfte



Healthy Leadership

- a) **Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte**
- b) Gesund Führen auf Distanz – Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?
- c) Umgang mit Konflikten - Konfliktmanagement für Führungskräfte
- d) Erfolgreich kommunizieren – Herausfordernde Gespräche führen
- e) Mitarbeitende stärken – Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen

Eine verantwortungsvolle Position fordert stetige Höchstleistung. Ob im (Home)Office oder unterwegs, Führungskräfte müssen dabei stets mit widrigen Umständen, Druck und hohen Belastungen angemessen umgehen. Eine starke Haltung, gute Gesundheit und ein konstruktiver Umgang mit Stress sind Voraussetzung für langfristige Leistungsfähigkeit.

Die Führungskompetenz bestimmt maßgeblich die Mitarbeitenden-Gesundheit und damit auch die wirtschaftlichen Ergebnisse Ihres Verantwortungsbereichs. Schaffen Sie mit unseren Veranstaltungen gezielt Voraussetzungen zur Stärkung Ihrer Gesundheit und steigern Sie so Ihre Fähigkeit, kraftvoll mit herausfordernden Situationen umzugehen – nachhaltig und zukunftsstark.

a) **Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte**

Beschreibung

Angesichts der vielfältigen Herausforderungen moderner Arbeitswelten im Sinne von wachsendem Wettbewerbs- und Erfolgsdruck und hoher Veränderungsgeschwindigkeit benötigen Führungskräfte die Fähigkeit, sich selbst im Gleichgewicht zu halten, Verhaltens- und Gesundheitsrisiken ihrer Mitarbeiter zu erkennen, realistisch einzuschätzen und angemessen in ihrer Rolle als Führungskräfte zu handeln. Der Workshop bietet vor allem praxisrelevantes Fall- und Interventionswissen und stärkt Führungskräfte in ihrer Rolle.

Inhalte

- Der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Arbeitsleistung
- Gesunde Selbstführung und Vorbildfunktion der Führungskräfte
- Frühzeitiges Erkennen von problematischen Gesundheits- und Verhaltensrisiken bei Mitarbeitenden
- Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf die Gesundheit der Mitarbeiter und Teams
- Interventionsmöglichkeiten, insbesondere in kritischen Situationen und Schieflagen von Mitarbeitern

1. Healthy Leadership: Veranstaltungen für Führungskräfte



Healthy Leadership

- a) Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte
- b) Gesund Führen auf Distanz – Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?
- c) Umgang mit Konflikten - Konfliktmanagement für Führungskräfte
- d) Erfolgreich kommunizieren – Herausfordernde Gespräche führen
- e) Mitarbeitende stärken – Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen

b) Gesund Führen auf Distanz – Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?

Beschreibung

Die Digitalisierung verändert unsere Arbeitswelt enorm. In dieser Hinsicht war die Pandemie ein Innovationsbeschleuniger. Doch das remote-Arbeiten hat auch seine Schattenseiten: Isolation, Selbstausbeutung und Angst der Vorgesetzten vor Kontrollverlust gehören zu den häufigsten Problemen. Das Führungsverhalten hat Einfluss auf die Motivation und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter – im Positiven wie im Negativen. Was gesundheitsgerechtes Führungsverhalten auszeichnet und wie es gelingen kann, auch über die Distanz Nähe aufzubauen, ist Thema dieser Veranstaltung.

Inhalte

- Gesundheitliche und generelle Herausforderung des Arbeitens im Homeoffice
- Zusammenhang zwischen Stresserleben und Arbeitsleistung
- Frühwarnsignale bei Überlastung
- Bedeutung von Schutzfaktoren
- Frühzeitiges Erkennen von Gesundheits- und Verhaltensrisiken bei Mitarbeitern
- Gesprächsleitfaden zur Ansprache von Mitarbeitern

1. Healthy Leadership: Veranstaltungen für Führungskräfte

Healthy Leadership

- a) Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte
- b) Gesund Führen auf Distanz – Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?
- c) **Umgang mit Konflikten - Konfliktmanagement für Führungskräfte**
- d) Erfolgreich kommunizieren – Herausfordernde Gespräche führen
- e) Mitarbeitende stärken – Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen

c) Umgang mit Konflikten - Konfliktmanagement für Führungskräfte

Beschreibung

Zwischenmenschliche Konflikte gehören zu einer funktionierenden Unternehmung. Gleichzeitig können Konflikte die Zusammenarbeit nachhaltig stören, wenn Führungskräfte nicht früh- zeitig intervenieren und Mitarbeiter in einer Klärung unterstützen. In diesem Seminar erfahren Führungskräfte Wesentliches über die unterschiedlichen Ebenen von zwischenmenschlichen Konflikten, erlernen einen phasentypischen Ablauf und entwickeln Gesprächsorientierungen, die beim Management von Konflikten handlungsleitend sind. Typische Fallstricke sowie wirksame Interventionen werden diskutiert und eingeübt.

Inhalte

- Unterschied zwischen kalten und heißen Konflikten
- Ebenen und Entstehung von heißen Konflikten
- Eskalationsstufen von Konflikten und stufenspezifische Interventionen
- Gesprächsorientierung für Konfliktmanagement im Führungsalltag
- Typische Fallstricke und wirksame Interventionen
- Konflikte in Arbeitsgruppen vs. Konflikte zwischen zwei Personen

1. Healthy Leadership: Veranstaltungen für Führungskräfte

Healthy Leadership

- a) Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte
- b) Gesund Führen auf Distanz – Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?
- c) Umgang mit Konflikten - Konfliktmanagement für Führungskräfte
- d) **Erfolgreich kommunizieren – Herausfordernde Gespräche führen**
- e) Mitarbeitende stärken – Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen

d) Erfolgreich kommunizieren – Herausfordernde Gespräche führen

Beschreibung

Schwierige Gespräche werden häufig gefürchtet und deswegen vermieden. Das ist im professionellen Kontext nicht anders als im privaten. Und in beiden Fällen können die Auswirkungen fatal sein: Konflikte schwelen, Ergebnisse werden nicht erreicht, Beziehungen gehen in die Brüche. Was sind Rahmenbedingungen für gelingende Gespräche, welche Regeln sollte ich beachten und welche Möglichkeiten habe ich, zum Gelingen beizutragen? Denn nach wie vor gelingt das bekannte Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren.

Inhalte

- Die Bedeutung der Kommunikation in der Führungsrolle
- Kommunikationsmodelle und -prozesse verstehen
- Aktives Zuhören als Schlüssel zur erfolgreichen Kommunikation
- Vermeidung von Missverständnissen und Interpretationsfehlern
- Umgang mit schwierigen Gesprächen und unangenehmen Situationen
- Reflexion unterschiedlicher Gesprächsformen in Bezug auf Mitarbeiterführung

1. Healthy Leadership: Veranstaltungen für Führungskräfte

Healthy Leadership

- a) Gesund Führen – Gesundheitsmanagement für Führungskräfte
- b) Gesund Führen auf Distanz – Schlüssel zum Erfolg oder Mission Impossible?
- c) Umgang mit Konflikten - Konfliktmanagement für Führungskräfte
- d) Erfolgreich kommunizieren – Herausfordernde Gespräche führen
- e) Mitarbeitende stärken – Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen

e) Mitarbeitende stärken – Unterstützung von Mitarbeitenden in schwierigen Situationen

Beschreibung

Viele Studien belegen die Zunahme der psychischen Belastungen und Erkrankungen von Mitarbeitenden. Führungskräfte sehen sich mit einer steigenden Zahl von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen konfrontiert. Trotzdem ist das Thema im Unternehmensalltag noch weitgehend tabuisiert. Doch zu den Aufgaben einer Führungskraft gehört es, dauerhafte Verhaltens- und Einstellungsveränderungen - sofern diese für die Arbeit relevant sind – bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu erkennen. Ab wann und wie Sie Mitarbeitende ansprechen, thematisiert das Training und geht auch auf die Frage ein, wie Sie ein ausgewogenes Verhältnis von Distanz und Nähe wahren.

Inhalte

- Definition von Gesundheit und Gesundheitsverständnis
- Bedeutung der Rolle und Einflussmöglichkeiten der Führungskraft
- Frühzeitiges Erkennen von Anzeichen für Belastung bei Mitarbeitenden
- Ansprache von Mitarbeitenden auf Überlastung
- Professionelle Gesprächsführung bei belasteten Mitarbeitenden
- Anleitung anhand eines Gesprächsleitfadens
- Weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten und Grenzen der Unterstützung

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende



Gesund Arbeiten

Stressbewältigung

- a) Wirksames Stressmanagement – Mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen
- b) Kein Stress mit dem Stress – Stress wirksam vermindern
- c) Stress Control – Ihr innovatives Instrument zur Stressreduktion
- d) Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
- b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
- c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten
- d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben
- e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
- f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln

Sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmende stehen vor der Herausforderung, einen ausgewogenen Ansatz für die Arbeitswelt zu finden, der nicht nur die Produktivität steigert, sondern auch die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördert.

In unseren Veranstaltungen zum Thema „Gesund Arbeiten“ widmen wir uns dieser wichtigen Thematik und bieten Ihnen die Möglichkeit, die grundlegenden Prinzipien und bewährten Praktiken zu erlernen, die dazu beitragen, eine gesunde Arbeitsumgebung zu schaffen und aufrechtzuerhalten.

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende



Gesund Arbeiten

Stressbewältigung

- a) Wirksames Stressmanagement – Mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen
- b) Kein Stress mit dem Stress – Stress wirksam vermindern
- c) Stress Control – Ihr innovatives Instrument zur Stressreduktion
- d) Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung

Stressbewältigung

- a) Wirksames Stressmanagement – Mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen

Beschreibung

Kein Thema wird so oft zitiert wie Stress und dessen Management: Hochleistungsmotivierte Unternehmen stehen vor der Frage, wie sie ihre Mitarbeiter darin unterstützen können, mit Hochdruckphasen sicher umzugehen. Das Seminar hilft dabei, wirksame Stressmanagement-Methoden so zu unterscheiden, dass Mitarbeiter verstehen, wann welche Methode das Ziel der Stressreduktion unterstützt (und wann sie genau das Gegenteil bewirkt). Teilnehmer identifizieren eigene wirksame Stressmanagement-Strategien und lernen, wann sie diese wirksam einsetzen können. Darüber hinaus erfahren Teilnehmer biologische und psychologische Grundlagen des Stresserlebens sowie typische stressbezogene Erkrankungen und wie man diese verhindern kann.

Inhalte

- Was ist Stress im Unterschied zu chronischem Stresserleben?
- Was sind typische Stressmanagement-Strategien und wann setze ich welche Strategie wirksam ein?
- Unterschied zwischen Stressbewältigung und Schieflagenmanagement
- Alltagstaugliche Praxistipps zur wirksamen Regulierung von Stress
- Kennenlernen eines systematischen Fokusverfahrens (autogenes Training)

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende



Gesund Arbeiten

Stressbewältigung

- a) Wirksames Stressmanagement – Mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen
- b) **Kein Stress mit dem Stress – Stress wirksam vermindern**
- c) Stress Control – Ihr innovatives Instrument zur Stressreduktion
- d) Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung

Stressbewältigung

b) Kein Stress mit dem Stress – Stress wirksam vermindern

Beschreibung

Viele klagen über Stress. Und zwar nicht nur am Arbeitsplatz. Dabei ist Stress nichts Unnatürliches. Mit ihm verhält es sich so ähnlich wie mit dem Blutdruck – jeder hat ihn. Wenn wir allerdings zu viel davon haben, bekommen wir Schwierigkeiten. Und weil zu viel Stress auf Dauer ungesund ist, brauchen wir die Fähigkeit, ihn angemessen zu bewältigen.

Durch klare und leicht verständlich aufbereitete Erkenntnisse informiert der Vortrag über Stress, dessen Folgen und einen bestmöglichen Umgang damit. Im Fokus stehen der eigene Einfluss auf das persönliche Stresslevel, sowie Impulse zur Verbesserung des eigenen Stressmanagements.

Inhalte

- Normale Funktion von Stress: Psychophysiologische Hintergründe
- Entstehung von Stresserleben
- Zusammenhang Stress und Leistungsfähigkeit
- Dauerstress und seine Folgen
- Frühwarnsignale
- Durchführung eines Stresstest zur Selbsteinschätzung

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende

Gesund Arbeiten

Stressbewältigung

- a) Wirksames Stressmanagement – Mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen
- b) Kein Stress mit dem Stress – Stress wirksam vermindern
- c) **Stress Control – Ihr innovatives Instrument zur Stressreduktion**
- d) Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung

Stressbewältigung

c) Stress Control – Ihr innovatives Instrument zur Stressreduktion

Beschreibung

Das Großgruppenkonzept (50 bis 200 Teilnehmer) wurde mit dem Ziel entwickelt, Menschen dabei zu helfen, selbstständig Stressgefühle auf ein gesundes Maß zu regulieren. Dazu werden im Rahmen der Vortragsreihe in vier 90-minütigen Modulen die Möglichkeiten zur Beeinflussung von Beanspruchungserleben auf unterschiedlichen Ebenen eröffnet und den Teilnehmern Wege in eine gesündere Lebensführung aufgezeigt. Teilnehmer lernen die zentralen Wirkmechanismen psychischer Gesundheit und können durch unterhaltsame Arbeitsmaterialien zwischen den Terminen selbstständig weiterlernen.

Inhalte

Modul 1:

- Einführung Stress Control
- Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Arbeitsleistung
- Eigene Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf das Wohlbefinden
- Stress: Funktion und Auswirkung
- Einschätzung des eigenen Stresslevels

Modul 3:

- Einführung • Stress und Gedanken
- Stressverschärfende und stressreduzierende Gedanken
- Die 5 großen Stress-Stopper
- Mentale Strategien zur Stressreduktion (autogenes Training)

Modul 2:

- Stress und Körper
- Frühzeitiges Erkennen individueller Stressanzeichen
- Stress, Angst und Panik
- Sport und Entspannung (Progressive Relaxation)
- Exkurs: Gesunder Schlaf

Modul 4:

- Stress und das eigene Handeln
- Sicherheitsverhalten wirksam ablegen lernen
- Veränderungen nachhaltig angehen
- Exkurs: Unterstützungsangebote des BGMs

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende

Gesund Arbeiten

Stressbewältigung

- a) Wirksames Stressmanagement – Mit Hochdruckphasen sicher umgehen lernen
- b) Kein Stress mit dem Stress – Stress wirksam vermindern
- c) Stress Control – Ihr innovatives Instrument zur Stressreduktion
- d) Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung

Stressbewältigung

d) Die Kunst der Selbstfürsorge und Grenzsetzung

Beschreibung

Wer gut für sich sorgt, seine Grenzen kennt und achtet, steigert sein seelisches und körperliches Wohlbefinden. Doch wo endet mein Einflussbereich und wie gehe ich mit den Erwartungen und Grenzziehungen meines Gegenübers um?

Das Training sensibilisiert für einen achtsamen Umgang und sorgt für Trittsicherheit in dem gelegentlich unwegsamen Gelände.

Inhalte

- Was ist Selbstfürsorge?
- Was versteht man unter Grenzen im persönlichen Kontext?
- Identifikation innerer Schutzfaktoren und Antreiber
- Eigene Grenzen ausloten, Warnsignale erkennen
- Eigene Grenzen kommunizieren
- Energiebooster identifizieren und umsetzen

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende



Gesund Arbeiten

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
- b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
- c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten
- d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben
- e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
- f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern

Beschreibung

Veränderungsprozesse und organisationale Umstrukturierungen sind Konstanten der modernen Arbeitswelt. In diesen immer wiederkehrenden Phasen des Übergangs finden sich Führungskräfte üblicherweise in einem Balanceakt zwischen der strategischen Ausgestaltung übergeordneter Ziele und den eigenen Ansprüchen an eine mitarbeiterorientierte Führung. Gleichzeitig sind Übergangsphasen, in denen alte Strukturen aufgeweicht und neue noch nicht ein- gespielt sind, sowohl bei Führungskräften als auch bei Mitarbeitern meist von Unsicherheit und erhöhtem Stresserleben geprägt. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmen des Seminars Möglichkeiten aufgezeigt, wie es Führungskräften und Mitarbeitern auch in turbulenten Zeiten gelingen kann, im Gleichgewicht und leistungsfähig zu bleiben. Darüber hinaus bietet das Seminar die Gelegenheit, die eigene Rolle als Führungskraft in Übergangsphasen zu reflektieren und Einflussmöglichkeiten auf phasentypische Mitarbeiterreaktionen zu beleuchten.

Inhalte

- Zusammenhang von Veränderungen, Unsicherheiten und Arbeitsleistung
- Die eigene Rolle als Führungskraft in Veränderungsprozessen
- Gesunde Teamführung in Veränderungsprozessen
- Phasentypische Reaktion von Mitarbeitern in Übergangsphasen
- Frühzeitiges Erkennen von problematischen Gesundheits- und Verhaltensrisiken bei Mitarbeitern und Möglichkeiten der positiven Einflussnahme

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende



Gesund Arbeiten

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
- b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
- c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten
- d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben
- e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
- f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln

New Work

b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren

Beschreibung

Arbeiten und leben unter einem Dach hat einige Vorteile, bringt jedoch auch Herausforderungen mit sich, die in der festen Struktur eines Büros keine oder weniger eine Rolle spielen. Mitarbeitende im Homeoffice brauchen ein weitaus größeres Maß an Selbstmanagement, um den Arbeitstag so zu gestalten, dass einerseits eine gesunde Abgrenzung gelingt, andererseits produktives Arbeiten möglich ist. Gleichzeitig werden soziale Kontakte zu Kollegen aufgrund der Distanz auf die Probe gestellt. In diesem herausfordernden Job-Alltag die eigene Gesundheit im Blick zu halten, ist nicht immer einfach. Dabei ist es gerade jetzt wichtig, für Ausgleich zu sorgen und Warnsignale im Blick zu halten.

Dieses Webinar zeigt den Teilnehmern Impulse auf, die bei dem Balanceakt „Arbeit & Privatleben unter einem Dach“ unterstützen können.

Inhalte

- Schutzfaktoren in turbulenten Phasen
- Frühzeitiges Erkennen von Gesundheits- und Verhaltensrisiken
- Impulse für gehirnfunktionale Struktur im Homeoffice
- Struktur und Routinen als Hilfsmittel
- Abgrenzung: Arbeit & Privatleben unter einem Dach
- Pausenmanagement
- Tagesauftakt- und Feierabendritual
- Bedeutung sozialer Kontakte
- Selbstcheck

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende

Gesund Arbeiten

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
- b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
- c) **Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten**
- d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben
- e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
- f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln

New Work

c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten

Beschreibung

Die Errungenschaften des digitalen Zeitalters sind aus unserem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken. Zugleich verbinden wir mit Smartphones, E-Mails und Co. auch problematische Begleiterscheinungen wie Reizüberflutungen, Unterbrechungen sowie den Druck der ständigen Erreichbarkeit. Vor diesem Hintergrund benötigen Mitarbeiter und Führungskräfte die Fähigkeit, einen im Sinne der Gesundheit klugen Umgang mit digitalen Medien im Arbeitsalltag zu finden. Hier setzt das Seminar an und stellt praxisrelevante Handlungsmöglichkeiten vor, die Beschäftigte dabei unterstützen, das eigene Medienverhalten gesundheitsbewusst zu gestalten.

Inhalte

- Der Zusammenhang zwischen Medienverhalten und Stresserleben
- Möglichkeiten der positiven Einflussnahme auf Belastungen durch digitale Medien
- Wer regiert wen? – Regieren Medien die Tätigkeit oder sollte besser die Tätigkeit das Medium bestimmen?
- Tipps und Schritte für den Arbeitsalltag, wie man von einer medienabhängigen Arbeitsweise zurück zu einer tätigkeitsbezogenen Arbeitsweise findet

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende

Gesund Arbeiten

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
- b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
- c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten
- d) **Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben**
- e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
- f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln

New Work

d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben

Beschreibung

Ansteigende Komplexität, hohe Ziele und Erwartungsdruck fordern von allen Mitarbeitern und Führungskräften eine hohe Kompetenz in Selbstführung, die sich direkt auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirkt. Vor diesem Hintergrund beleuchten wir im Rahmen des Webinars die Frage, wie es auch in turbulenten Zeiten gelingen kann, im Gleichgewicht und leistungsfähig zu bleiben. Dazu gehen wir der Frage nach, wie Mitarbeitende und Führungskräfte die eigene Leistungserbringung so austarieren können, dass sie aus den verschiedenen Lebensbereichen Energie schöpfen und sich gut regenerieren.

Inhalte

- Stress: Funktionalität und Auswirkung
- Erkennen von Gesundheits- und Verhaltensrisiken
- Persönliche Stressbewältigungsstrategien und deren Funktion
- Die Rolle von handlungsbezogenen und emotionsbezogenen Bewältigungsstrategien
- Selbstreflexion über die eigenen Bewältigungsmuster
- Positive Einflussnahme zur Stärkung einer balancierten Selbstorganisation

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende

Gesund Arbeiten

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
- b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
- c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten
- d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben
- e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
- f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln

New Work

e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen

Beschreibung

Wo immer Menschen zusammenarbeiten, können Spannungen entstehen. Die konstruktive Auseinandersetzung mit Konflikthaltungen und der persönliche Umgang mit belasteten Beziehungen stellt für viele Menschen insbesondere im beruflichen Kontext jedoch eine große Herausforderung dar. Unsere Veranstaltung zielt darauf ab, Ihre Mitarbeitenden zu unterstützen, die Chancen und Risiken einer offenen Konfliktkultur zu erörtern, eigene Konfliktstile zu reflektieren und die Handlungsmöglichkeiten zur positiven Einflussnahme auf eine gelingende Zusammenarbeit auszubauen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie eigene Bedürfnisse konstruktiv äußern und kritische Gesprächssituationen meistern. Auf diese Weise unterstützt unser Leistungsangebot Ihre Mitarbeiter darin, Spannungen im Team zu regulieren und zu wandeln, sodass Lernprozesse gebahnt und Entwicklungspotentiale ausgeschöpft werden können.

Inhalte

- •Grundlagen und Einblick in verschiedene Konfliktarten
- •Meine persönlichen Konfliktstrategien und deren Wirkung auf Andere
- •Emotionen wirksam regulieren und einen kühlen Kopf bewahren
- •Kommunikation in angespannten Beziehungen: Bedürfnisse konstruktiv äußern
- •Kollegiale Beratung zu aktuellen Spannungssituationen
- •Betriebsinterne und -externe Unterstützungsangebote im Konfliktfall

2. Gesund Arbeiten: Veranstaltungen für Mitarbeitende

Gesund Arbeiten

New Work

- a) Gesund im Change – Veränderungen sicher meistern
- b) Gesund im Homeoffice – Produktiv arbeiten, Belastungen minimieren
- c) Digital Smartness – So gestalten Sie ein gesundheitsbewusstes Medienverhalten
- d) Balanceakt Selbstführung – In turbulenten Zeiten im Gleichgewicht bleiben
- e) Klare Köpfe, starke Teams – Konflikte erfolgreich lösen
- f) **SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln**

New Work

f) SmarTeam – Gesunde Teamkultur entwickeln

Beschreibung

Teams haben ihre eigene Dynamik und kommen damit auch immer wieder in Krisen. Veränderungen im Team, neue Aufgabenbereiche, Druck von außen oder andere Gründe können zu Konflikten, Unruhe, Blockaden, Ausfällen und auch hoher Fluktuation führen. Teams werden weniger produktiv, fühlen sich gelähmt und können ihre eigenen Stärken nicht mehr gezielt ausspielen. Gleichzeitig ist erfolgreiches Arbeiten im Team eines der stärksten Resilienzfaktoren für Mitarbeitende.

Inhalte

- Zufriedenheit und Motivation des Einzelnen stärken
- Produktivität steigern
- Konflikte bearbeiten
- Analyse der Teamdynamik
- Ressourcen- und Stärkenorientierung
- Teamentwicklungsmaßnahmen

3. Mentale Gesundheit



Mentale Gesundheit

- a) **Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie**
- b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit
- c) Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen
- d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt
- e) Mental gesund in Krisenzeiten – Stark bleiben in stürmischen Zeiten
- f) Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen

In einer Zeit, in der Stress, Angstzustände, Depressionen und andere psychische Belastungen weit verbreitet sind, ist es von entscheidender Bedeutung, unsere mentale Gesundheit ebenso zu schützen und zu fördern wie unsere körperliche Gesundheit. Denn nur wenn wir uns um beides gleichermaßen kümmern, können wir ein erfülltes und gesundes Leben führen.

In unseren Veranstaltungen zu „Psyche und Gesundheit“ bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für den Zusammenhang von psychischer Belastung und Gesundheit zu entwickeln. Wir sind fest davon überzeugt, dass die Förderung der mentalen Gesundheit dazu beiträgt gesundheitliche Schieflagen frühzeitig zu erkennen, zu vermindern oder gar zu verhindern.

a) **Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie**

Beschreibung

Im Rahmen des Seminars erhalten die Teilnehmer Informationen über die Entstehung und Aufrechterhaltung der „Burnout“-Problematik und lernen Bedingungs- sowie Schutzfaktoren kennen, die das Belastungserleben beeinflussen. Die Teilnehmer erlernen, was eine ausbalancierte Selbststeuerung bedeutet und wie man diese für sich im Alltag umsetzen kann.

Inhalte

- Stress, Erschöpfung und Burnout – eine Begriffsbestimmung
- Anzeichen und Verlauf der „Burnout“-Problematik
- Persönliche und situationsspezifische Stressverschärfer
- Möglichkeiten der positiven Einflussnahme zur Stärkung einer balancierten Selbstorganisation des Arbeitsverhaltens
- Erkennen von Gesundheits- und Verhaltensrisiken bei sich selbst und Mitarbeitern
- Reflexion und Fallarbeit aus der beruflichen Praxis
- Identifizieren von privaten und beruflichen Unterstützungsmöglichkeiten

3. Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit

- a) Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie
- b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit**
- c) Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen
- d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt
- e) Mental gesund in Krisenzeiten – Stark bleiben in stürmischen Zeiten
- f) Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen

b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit

Beschreibung

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit und beschreibt die Fähigkeit, Schieflagen erfolgreich zu bewältigen unter Rückgriff auf persönliche Stärken und Ressourcen. Die Teilnehmer erhalten im Rahmen des Trainings die Möglichkeit, sich ihrer persönlichen und beruflichen Stärken bewusst zu werden, die sie im Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen stützen und stärken. Das Training zielt darauf, mit den Teilnehmern gemeinsam auszuleuchten, wie sie auch in kritischen Situationen auf die Wirksamkeit eigener Lösungsstrategien vertrauen können. Belastungssituationen werden dabei geprüft auf persönliche und berufliche Entwicklungschancen.

Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Welches sind meine persönlichen Resilienzfaktoren?
- Wie kann ich diese gut einsetzen, im Alltag und in Schieflagen?
- Auf was kann ich achten, was sind persönliche Fallstricke?
- Identifizieren von privaten und beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten

3. Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit

- a) Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie
- b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit
- c) **Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen**
- d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt
- e) Mental gesund in Krisenzeiten – Stark bleiben in stürmischen Zeiten
- f) Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen

c) Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen

Beschreibung

Egal ob das abendliche Glas Wein zum Runterkommen, zahllose Stunden mit Social Media und Computerspielen oder ausgiebige Shoppingtouren: Möglichkeiten nach einem stressigen Arbeitstag runterzukommen oder sich in einer herausfordernden Lebensphase abzulenken gibt es viele. Wenn solche Ablenkungen gut funktionieren und wir sie als entspannend und angenehm erleben, etablieren sie sich schnell als Gewohnheit. Und Gewohnheiten kommen, um zu bleiben.

Ist der tägliche Alkohol-, Onlinespiele- oder Medienkonsum & Co. lediglich eine Gewohnheit oder weist er schon suchtähnliche Züge auf? Wann ist ein Konsumverhalten noch „Genuss“ und ab wann kippt es in ein „Muss“?

Inhalte

- Grundlegende Informationen und Unterscheidungskriterien zwischen Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit von Suchtmitteln
- Erkennen von Verhaltens- und Gesundheitsrisiken
- Darstellung Suchtverhalten, Wirkungen und ggf. Schädigungen/ Risiken von stoffgebundenen (Alkohol) und nicht-stoffgebundenen (Spielen) Süchten
- Tipps zur Gesprächsführung
- Betriebsinterne und -externe Unterstützungsangebote

3. Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit

- a) Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie
- b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit
- c) Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen
- d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt**
- e) Mental gesund in Krisenzeiten - Stark bleiben in stürmischen Zeiten
- f) Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen

d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt

Beschreibung

Angesichts der vielfältigen Herausforderungen moderner Arbeits- und Lebenswelten im Sinne von wachsender Komplexität, Erfolgs-druck und hoher Veränderungsgeschwindigkeit benötigen wir alle die Kompetenz, die eigene Gesundheit auch in turbulenten Zeiten aufrecht zu erhalten und in unserem Gleichgewicht zu bleiben. Wie können wir gut für uns sorgen? Welche Haltungen und Handlungen sind hilfreich und unterstützend? Das Webinar zeigt auf, wie Achtsamkeit uns helfen kann, mit den wandelnden Anforderungen umzugehen. Es werden Impulse für eine gesunde Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit und Beispiele für praktische Übungen vermittelt.

Inhalte

- Hintergrundwissen zum Begriff und zur Bedeutung von Achtsamkeit
- Sensibilisierung für eine achtsame Wahrnehmung der eigenen Person und der Umwelt
- Wissensvermittlung zu Achtsamkeit (MBSR) in der aktuellen Situation
- Achtsame Kommunikation und zwischenmenschliche Beziehungen
- Wie Achtsamkeit Stress reduzieren kann
- Praktische Übungen für mehr Wachheit und Gelassenheit im Alltag

3. Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit

- a) Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie
- b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit
- c) Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen
- d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt
- e) **Mental gesund in Krisenzeiten – Stark bleiben in stürmischen Zeiten**
- f) Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen

e) Mental gesund in Krisenzeiten – Stark bleiben in stürmischen Zeiten

Beschreibung

Insbesondere in Krisenzeiten ist es zwingend notwendig, auf die psychische Belastung zu achten und stärkend der Krise entgegenzuwirken. Die Pandemie, der Krieg in der Ukraine und die Energiekrise: Vereinsamung oder Stress im Homeoffice, neue Arbeitsorganisation, Ängste und Verunsicherung, eine nicht sichtbare Bedrohung, Existenz- und Arbeitsplatzängste - Plötzlich ist nichts mehr wie es war. Im Rahmen des virtuellen interaktiven Webinars werden erste Antworten und Hilfestellungen in Bezug auf diese Fragen gegeben. Dabei geht es um eine Reflektion der aktuellen Belastungen und um konkrete Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit der Angst und der veränderten Lebenssituation.

Inhalte

- Die verschiedenen Arten von Krisen: persönliche, berufliche, globale
- Die emotionalen Auswirkungen von Krisen und Stress
- Umgang mit Angst, Unsicherheit und Veränderungen
- Salutogenese und Resilienz-Modell
- Konkretes Handwerkszeug zur Stärkung persönlicher Ressourcen
- Aufbau von Struktur und Routinen im Alltag

3. Mentale Gesundheit

Mentale Gesundheit

- a) Burnout, nein danke! – Raus aus der Erschöpfung, rein in die Energie
- b) Resist – Ein Resilienztraining – Für innere Stärke und Widerstandsfähigkeit
- c) Genuss oder Muss – Suchtverhalten erkennen
- d) Achtsamkeit – Mit mehr Bewusstsein im Hier und Jetzt
- e) Mental gesund in Krisenzeiten – Stark bleiben in stürmischen Zeiten
- f) **Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen**

f) Depression und Ängste - Symptome und Anzeichen erkennen

Beschreibung

Depressive Erkrankungen und Ängste gehören weltweit zu den häufigsten psychischen Leiden. Nahezu jede Familie hat ein Familienmitglied, das davon betroffen ist. Sowohl Depressionen als auch Ängste können mit körperlichen Erkrankungen und erheblichen Einschränkungen im sozialen Leben einhergehen. Es ist wichtig, Menschen, die darunter leiden – aber auch Verwandte oder Partner – angemessen zu unterstützen. In unserem Training vermitteln wir Ihnen die wichtigsten Fakten, Do's and Don'ts im Umgang mit psychischen Störungen. Darüber hinaus klären wir Sie über die gängigsten Krankheitsbilder auf und geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um gesund mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Inhalte

- Was ist eine psychische Erkrankung?
- Was sind Symptome und Anzeichen von Angst und Depression?
- Unterscheidung von Belastungen und Depressionen bzw. Ängsten
- Eigene Grenzen wahrnehmen und wahren
- Information über Unterstützungsangebote

4. Fit in Balance – Bewegung und Ernährung



- a) **Gesunde Verhaltensänderung – Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen**
- b) Ernährung fürs Wohlbefinden – Besser essen, besser fühlen
- c) Gesundheit am Schreibtisch – Gesund arbeiten und wohlfühlen
- d) Fit und in Bewegung – Die Bedeutung von Aktivität und Fitness

Das ultimative Ziel von Gesundheits- und Präventionsprogrammen ist die Förderung langfristiger Veränderungen. Doch wir wissen selbst nur zu gut, dass eine Änderung des Gesundheitsverhaltens schwer zu initiieren ist. Und dass es noch schwieriger sein kann, diese langfristig aufrechtzuerhalten. Warum ist das so? Und kann es überhaupt gelingen, den inneren Schweinehund zu überwinden, ohne ein Worst-Case-Szenario vor Augen zu haben? Eine wesentliche Rolle dabei spielt, wie wir Entscheidungen treffen. Das Training offeriert Tipps und Motivationshilfen. Probieren Sie es aus - die nächste Fastenzeit kommt bestimmt..

a) **Gesunde Verhaltensänderung – Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen**

Beschreibung

Angesichts der vielfältigen Herausforderungen moderner Arbeitswelten im Sinne von wachsendem Wettbewerbs- und Erfolgsdruck und hoher Veränderungsgeschwindigkeit benötigen Führungskräfte die Fähigkeit, sich selbst im Gleichgewicht zu halten, Verhaltens- und Gesundheitsrisiken ihrer Mitarbeiter zu erkennen, realistisch einzuschätzen und angemessen in ihrer Rolle als Führungskräfte zu handeln. Der Workshop bietet vor allem praxisrelevantes Fall- und Interventionswissen und stärkt Führungskräfte in ihrer Rolle.

Inhalte

- Identifikation des unerwünschten Verhaltens und seiner Auslöser
- Festlegung klarer und realistischer Ziele für die Verhaltensänderung
- Techniken zur Steigerung der Selbstkontrolle und des Selbstmanagements
- Entwicklung von Strategien zur Überwindung von Versuchungen und Impulsen
- Praktische Übungen zur Verfestigung neuer Verhaltensweisen

4. Fit in Balance – Bewegung und Ernährung



Fit in Balance

- a) Gesunde Verhaltensänderung – Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen
- b) Ernährung fürs Wohlbefinden – Besser essen, besser fühlen
- c) Gesundheit am Schreibtisch – Gesund arbeiten und wohlfühlen
- d) Fit und in Bewegung – Die Bedeutung von Aktivität und Fitness

b) Ernährung fürs Wohlbefinden – Besser essen, besser fühlen

Beschreibung

„Ab morgen ernähre ich mich endlich gesünder!“ Gute Idee, nur leider schwerer als gedacht. Das Thema „gesunde Ernährung“ ist in aller Munde und man sollte meinen, dass hier nun wirklich alles gesagt sei. Doch die Praxis zeigt, dass das nicht so einfach ist, insbesondere im beruflichen Alltag. Zudem boomen absonderliche Diäten, und die Zahl der an Über- oder Untergewicht erkrankten Menschen nimmt zu. Was macht eine gesunde Ernährung aus? Was und wie viel darf auf den Tisch kommen? Und ist das nicht viel zu teuer, selber zu kochen? Das Webinar vermittelt grundlegende Infos und lädt ein, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen. .

Inhalte

- Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit. die die Bedürfnisse eines aktiven Lebensstils unterstützt
- Information und Übersicht über Makronährstoffe
- Vorstellung der verschiedenen Lebensmittelgruppen und deren Bedeutung
- Tipps zur gesunden Ernährung im Arbeitsalltag
- Strategien zur Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung im täglichen Leben
- Entlarven von gängigen Ernährungsmythen und Fehlinformationen
- Tipps für die Umsetzung im Alltag

4. Fit in Balance – Bewegung und Ernährung



Fit in Balance

- a) Gesunde Verhaltensänderung – Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen
- b) Ernährung fürs Wohlbefinden – Besser essen, besser fühlen
- c) **Gesundheit am Schreibtisch – Gesund arbeiten und wohlfühlen**
- d) Fit und in Bewegung – Die Bedeutung von Aktivität und Fitness

c) Gesundheit am Schreibtisch – Gesund arbeiten und wohlfühlen

Beschreibung

Wir verbringen viele Stunden des Tages mit Arbeit. Unser Berufsalltag hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“, hat sich fest etabliert. Doch ist es mit einem zwischenzeitlichen Aufstehen getan und einem ergonomischen Bürostuhl? Welche Anforderungen an eine gesunde Arbeitsumgebung sollten gegeben sein, besonders wenn sich das Homeoffice zu einer Alternative zum Büro etabliert hat? Darüber hinaus gibt es im Training einfache Tipps und Tricks für das eigene Handeln.

Inhalte

- Ergonomie am Arbeitsplatz: Tipps zur optimalen Anordnung am Schreibtisch, um Muskelverspannungen und Haltungsprobleme zu vermeiden
- Sitzhaltung und Bewegung: Anleitung zur Aufrechterhaltung einer korrekten Sitzhaltung und zum regelmäßigen Wechsel der Position, um den Druck auf die Wirbelsäule zu verringern
- Bewegte Pause: Vorstellung von Übungen, die während des Arbeitstags durchgeführt werden können, um die Durchblutung zu fördern und Muskelverspannungen zu lösen
- Tipps zur Integration von Gesundheitspraktiken in den täglichen Arbeitsablauf
- Praktische Übungen und Demonstration

4. Fit in Balance – Bewegung und Ernährung

Fit in Balance

- a) Gesunde Verhaltensänderung – Gewohnheiten ändern, Ziele erreichen
- b) Ernährung fürs Wohlbefinden – Besser essen, besser fühlen
- c) Gesundheit am Schreibtisch – Gesund arbeiten und wohlfühlen
- d) Fit und in Bewegung – Die Bedeutung von Aktivität und Fitness

d) Fit und in Bewegung – Die Bedeutung von Aktivität und Fitness

Beschreibung

Keine Lust, keine Zeit, zu müde, zu viel zu tun, Hunger, schlechtes Wetter - es gibt unzählige Gründe, keinen Sport zu treiben. Es gibt aber genauso viele Argumente, dafür. Und dass Bewegung gesund ist, haben wir alle schon mehrfach gehört. Was braucht es also, dass wir uns in Bewegung setzen? Wie kann ich anfangen, wenn ich nicht die Sportskanone bin und ein Marathon nicht auf meiner persönlichen Bucketlist steht? Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag integrieren, wenn dieser bereits gut gefüllt ist? Diese und andere Fragen beantwortet das Webinar.

Inhalte

- Vermittlung der Vorteile regelmäßiger Bewegung für die körperliche und geistige Gesundheit
- Festlegung klarer Fitnessziele basierend auf individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten
- Strategien zur Aufrechterhaltung der Motivation und zur Bewältigung von Rückschlägen
- Einbeziehung von Aktivitäten in den täglichen Lebensstil, wie z. B. Treppensteigen statt Aufzugfahren oder Gehen zur Arbeit
- Betonung von Bewegung als soziale Aktivität, z. B. Gruppensportarten oder Fitnesskurse
- Praktische Übungen und Demonstration

5. Gesund in der Funktion: Veranstaltungen für Funktionstragende



Gesund in der Funktion

- a) Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR/Personal
- b) Gesund im Betriebsrat – Grenzen wahren, Stärken fördern
- c) Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext
- d) Professioneller Umgang mit Krankheit im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

a) Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR/Personal

Beschreibung

Funktionstragende (Betriebsräte, HR, BEM-Beauftragte, Gesundheitsmanager etc.) bilden häufig die Schnittstelle zwischen Personal, Führung und Stakeholdern und erleichtern in ihrer Funktion die Koordination der verschiedenen Interessensgruppen. Im besten Fall kann durch entsprechende Kommunikationsmaßnahmen eine effiziente Vernetzung aller Beteiligten erzielt werden. Funktionstragenden kommt deshalb in vielen Prozessen eine besondere Bedeutung zu. Im Verlauf dieser Prozesse übernehmen sie häufig die Rolle von Mediatoren, Moderatoren und Katalysatoren, welche nicht selten als sehr herausfordernd erlebt wird und auch den Umgang mit belasteten Mitarbeitenden umfasst.

Das Webinar zeigt auf wie Überlastung bei Mitarbeitenden frühzeitig erkannt werden kann, und wie Sie in Ihrer Rolle mit Überlastung bei Mitarbeitenden umgehen können. Darüber hinaus ist ein Schwerpunkt des Webinars die Reflexion der eigenen Rolle und der Chancen sowie Grenzen des eigenen Handelns. In diesem Zusammenhang erhalten Sie Impulse zur Selbstfürsorge und die Möglichkeit, Praxisfällen zur gemeinsamen Reflexion und Klärung des Umganges, einzubringen.

Inhalte

- Zahlen und Fakten zum Thema psychische Gesundheit
- Zusammenhang zwischen Stresserleben und Leistungsfähigkeit
- Wie kommen Menschen nach langer Erkrankung zurück?
- Frühzeitiges Erkennen von Überlastung bei Mitarbeitenden
- Professionelle Gesprächsführung bei belasteten Mitarbeitenden
- Rollenverständnis, Selbstverständnis und Selbstfürsorge
- Reflexion von Ihnen eingebrachter Praxisfälle

5. Gesund in der Funktion: Veranstaltungen für Funktionstragende



Gesund in der Funktion

- a) Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR/Personal
- b) **Gesund im Betriebsrat – Grenzen wahren, Stärken fördern**
- c) Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext
- d) Professioneller Umgang mit Krankheit im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

b) Gesund im Betriebsrat – Grenzen wahren, Stärken fördern

Beschreibung

Funktionstragende (Betriebsräte, HR, BEM-Beauftragte, Gesundheitsmanager etc.) bilden häufig die Schnittstelle zwischen Personal, Führung und Stakeholdern und erleichtern in ihrer Funktion die Koordination der verschiedenen Interessensgruppen. Im besten Fall kann durch entsprechende Kommunikationsmaßnahmen eine effiziente Vernetzung aller Beteiligten erzielt werden. Funktionstragenden kommt deshalb in vielen Prozessen eine besondere Bedeutung zu. Im Verlauf dieser Prozesse übernehmen sie häufig die Rolle von Mediatoren, Moderatoren und Katalysatoren, welche nicht selten als sehr herausfordernd erlebt wird.

Als engagierte Mitglieder des Betriebsrats tragen Sie nicht nur die Verantwortung für die Interessen Ihrer Kolleg:innen, sondern auch für Ihr eigenes Wohlbefinden. In diesem interaktiven Webinar tauchen wir tiefer in die Herausforderungen des Betriebsratsalltags ein und bieten konkrete Strategien, wie Sie gesund bleiben und gleichzeitig effektiv für die Belange Ihrer Kolleg:innen eintreten können.

Inhalte

- Konkrete Herausforderungen und Stressoren, denen Betriebsratsmitglieder gegenüberstehen
- Auswirkungen von Stress und Überlastung auf die Arbeit im Betriebsrat
- Kurz- und langfristige Strategien, um Stress abzubauen und die eigene Gesundheit zu schützen
- Rollenverständnis, Selbstverständnis und Selbstfürsorge
- Teilen Sie Ihre eigenen Erfahrungen und hören Sie, wie andere Betriebsratsmitglieder mit den Herausforderungen umgehen

5. Gesund in der Funktion: Veranstaltungen für Funktionstragende



Gesund in der Funktion

- a) Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR/Personal
- b) Gesund im Betriebsrat – Grenzen wahren, Stärken fördern
- c) **Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext**
- d) Professioneller Umgang mit Krankheit im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

c) **Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext**

Beschreibung

In der heutigen Arbeitswelt ist es von entscheidender Bedeutung, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen und die Herausforderungen psychischer Erkrankungen am Arbeitsplatz zu verstehen. In diesem Webinar werden wir die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext beleuchten und praxisnahe Ansätze für ein unterstützendes Arbeitsumfeld vorstellen.

Inhalte

- Warum ist psychische Gesundheit am Arbeitsplatz so wichtig?
- Statistiken und Trends zu psychischen Erkrankungen im beruflichen Umfeld
- Burnout: Symptome, Früherkennung und Auswirkungen auf die Arbeitsleistung
- Depression: Symptome, Ursachen und Auswirkungen im beruflichen Kontext
- Angststörungen: Symptome, Ursachen und Auswirkungen im beruflichen Kontext
- Sucht: Häufige Suchterkrankungen, Symptome und Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit
- ADHS im Erwachsenenalter: Auswirkungen von ADHS auf die berufliche Leistungsfähigkeit
- Praktische Maßnahmen zur Unterstützung betroffener Mitarbeitender

5. Gesund in der Funktion: Veranstaltungen für Funktionstragende



Gesund in der Funktion

- a) Professioneller Umgang mit belasteten Mitarbeitenden für HR/Personal
- b) Gesund im Betriebsrat – Grenzen wahren, Stärken fördern
- c) Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz: Die fünf wichtigsten psychischen Erkrankungen im Arbeitskontext
- d) Professioneller Umgang mit Krankheit im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

d) Professioneller Umgang mit Krankheit im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

Beschreibung

Ein effektives Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) ist entscheidend für den langfristigen Unternehmenserfolg und die Gesundheit der Mitarbeitenden. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie einen professionellen Umgang mit Krankheitssituationen im Rahmen des BEM gestalten können. Die Veranstaltung richtet sich an Personalverantwortliche, Führungskräfte, BEM-Beauftragte und alle, die sich für einen erfolgreichen Umgang mit erkrankten Mitarbeitenden im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements interessieren.

Inhalte

- Verständnis des BEM-Prozesses und seiner Bedeutung für Unternehmen
- Wie kommen Menschen nach langer Erkrankung an den Arbeitsplatz zurück?
- Typische Herausforderungen und Stolpersteine im Umgang mit Krankheit
- Kommunikationsstrategien für einfühlsame und zugleich effektive Gespräche
- Konkrete Beispiele für erfolgreiche Dialoge zwischen Arbeitgeber und Mitarbeitenden
- Teilen Sie Ihre eigenen Erfahrungen und hören Sie, wie andere mit den Herausforderungen umgehen
- Reflexion von Ihnen eingebrachter Praxisfällen