



Wir fördern Gesundheit.



Arbeits- und Gesundheits- schutz fördern

Angebote für die Dienststellen des
Landes Hessen im Rahmen des
zentralen Betreuungsvertrags



Buchungsinformationen

Übersicht

Das Betreuungskonzept der MAS GmbH hat seine Grundlage im Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG), worin ein präventiver Ansatz des Arbeits- und Gesundheitsschutzes angelegt und gefordert ist: „Maßnahmen des Arbeitsschutzes im Sinne dieses Gesetzes sind Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen bei der Arbeit und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren einschließlich Maßnahmen der menschengerechten Gestaltung der Arbeit“ [§ 2 (1) ArbSchG]. Die Präventionsmaßnahmen und -schulungen dienen dabei der Gestaltung sicherer und menschengerechter Arbeitsplätze (Verhältnisprävention) sowie der Sensibilisierung des individuellen Gesundheitsverhaltens der Beschäftigten (Verhaltensprävention). Die Zielrichtung der Prävention ist die Verhütung und Vermeidung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren.

Der vorliegende Katalog stellt das Angebot der Medical Airport Service GmbH für Sie im Rahmen des präventiven Gesundheitsschutzes gemäß §§ 3 und 6 ASiG in Verbindung mit der DGUV-Vorschrift 2 dar, welches Sie bei der Umsetzung Ihrer Gesundheits- und Arbeitsschutzziele unterstützt. Die Angebote im Katalog unterteilen sich in Präventions- und Beratungsangebote. Die Präventionsmaßnahmen dienen der Sensibilisierung für spezifische Themen in Form von Impulsveranstaltungen, Impulsvorträgen, Impulsreihen oder Gesundheits- und Aktionstagen und sind hierbei ein elementarer Bestandteil einer ganzheitlichen Arbeitsmedizin. Das Angebot wendet sich an Beschäftigte sowie Verantwortliche für den Arbeits- und Gesundheitsschutz.

Der Großteil der präventiven Impulsveranstaltungen wird über die Grundbetreuung finanziert. Gekennzeichnete Maßnahmen oder maßgeschneiderte Maßnahmen über die Themen des Kataloges hinaus können über das ressorteigene, betriebspezifische Budget finanziert werden. Im Rahmen der Grundbetreuung können Dienststellen mit einer Beschäftigtenzahl von 100 und mehr maximal 150 Dokumentationsstunden, Dienststellen mit einer Beschäftigtenzahl von unter 100 maximal 75 Dokumentationsstunden jährlich zur Buchung von Präventionsmaßnahmen nutzen. Darüber hinaus müssen die Maßnahmen zu 100 Prozent von der Dienststelle finanziert werden. Das jährliche Gesamtbudget für Präventionsmaßnahmen ist nach Maßgabe der arbeitsmedizinischen Bedarfe begrenzt, sodass Buchungen für Präventionsmaßnahmen nach Eingang der Buchung sowie nach Budgetverfügbarkeit bestätigt werden. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Die Präventionsmaßnahmen können als Standardmaßnahme oder erweiterte Standardmaßnahme gebucht werden. In der Tabelle auf Seite 3 finden Sie eine Übersicht über die dokumentierbare Betreuungszeit.

- **Stufe 1:** Auf Grundlage von Erkenntnissen und Vorerfahrungen standardisierte Maßnahmen, denen ein vorgefertigtes Konzept zugrunde liegt, welches in dieser Form umgesetzt wird.
- **Stufe 2:** Auf spezifische Anforderungen angepasste, integrierte Präventions- oder Folgemaßnahme. Insbesondere Maßnahmen im Kontext sozialer Gesundheit, wie Teamentwicklung und Führungskräftemaßnahmen, bedürfen einer spezifischen Anpassung, aber auch spezielle Zielgruppenanpassungen fallen hierunter.
- **Stufe 3:** Maßgeschneiderte Angebote, die Neukonzeptionen bedürfen und die Sie als betriebspezifischen Auftrag an uns geben können.

Buchungsinformationen

Übersicht

Idealerweise finden Maßnahmen als integrierte Maßnahmen, abgeleitet aus einem Jahresplan für die Dienststelle, oder als Folgemaßnahme nach der Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung statt. In diesen Fällen sind sie Teil eines Gesamtgefüges, welches systematisch zur Entwicklung einer gesunden Organisation beiträgt. Gerne beraten wir Sie gemeinsam mit den Expert:innen der Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit zu passenden integrierten Maßnahmen. Aber auch akute oder grundsätzlich eigenständige Maßnahmen sind buchbar.

Alle Beratungsangebote und Folgemaßnahmen rund um die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung finden Sie im Katalog „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – Durchführung und Folgemaßnahmen“.

Dauer je Referent:in		Maßnahmen Stufe 1		Maßnahmen Stufe 2 und 3*	
		In Präsenz	Online	In Präsenz	Online
Bis zu 2 Std.	Vortrag	4 EStd.	3 EStd.	5 EStd.	4 EStd.
Bis zu 3 Std.		6 EStd.	5 EStd.	8 EStd.	7 EStd.
Bis zu 4 Std.	Halbtagsmaßnahme	8 EStd.	7 EStd.	10 EStd.	9 EStd.
Bis zu 5 Std.		9 EStd.	8 EStd.	12 EStd.	11 EStd.
Bis zu 6 Std.		10 EStd.	9 EStd.	14 EStd.	13 EStd.
Bis zu 7 Std.		11 EStd.	10 EStd.	15 EStd.	14 EStd.
Bis zu 8 Std.	Ganztagsmaßnahme	12 EStd.	11 EStd.	16 EStd.	15 EStd.

*plus ggf. zusätzlich vereinbartem Konzeptaufwand bei Maßnahmen Stufe 3

Übersicht dokumentierbare AM-Einsatzstunden (Estd.) für Einzel-Maßnahmen

Dauer	Einzel-Beratung		Führungskräfte Einzel-Beratung	
	In Präsenz	Online	In Präsenz	Online
Bis zu 1,5 Std.	4 EStd.	2 EStd.	4 EStd.	2,5 EStd.

Buchungsinformationen

Übersicht

Preisliste für betriebsspezifische Leistungen sowie bei Buchungen von Präventionsmaßnahmen über das jährlich nutzbare Grundbetreuungsbudget hinaus:

Dauer je Referent:in		Maßnahmen Stufe 1		Maßnahmen Stufe 2	
		In Präsenz	Online	In Präsenz	Online
Bis zu 2 Std.	Vortrag	518,00 €	388,50 €	647,50 €	518,00 €
Bis zu 3 Std.		777,00 €	647,50 €	1.036,00 €	906,50 €
Bis zu 4 Std.	Halbtagsmaßnahme	1.036,00 €	906,50 €	1.295,00 €	1.165,50 €
Bis zu 5 Std.		1.165,50 €	1.036,00 €	1.554,00 €	1.424,50 €
Bis zu 6 Std.		1.295,00 €	1.165,50 €	1.813,00 €	1.683,50 €
Bis zu 7 Std.		1.424,50 €	1.295,00 €	1.942,50 €	1.813,00 €
Bis zu 8 Std.	Ganztagsmaßnahme	1.554,00 €	1.424,50 €	2.072,00 €	1.942,50 €

Dauer	Einzel-Beratung		Führungskräfte Einzel-Beratung	
	In Präsenz	Online	In Präsenz	Online
Bis zu 1,5 Std.	518,00 €	259,00 €	518,00 €	323,75 €

Inhalt

Unsere Angebote

Legende der Buchungsmöglichkeiten



Vortrag



Halbtags-
workshop



Ganztags-
workshop



Gesundheits-
Checks



Kurzeinheit
Gesundheitstag



Digitales
Angebot



Beratung im Rahmen
der Grundbetreuung

Maßnahmen zur Förderung der physischen Gesundheit

12	Rückengesundheit bei einseitigen Arbeitstätigkeiten	    
12	Den Arbeitsalltag aktiv bewältigen	   
13	Gezielte Bewegung gegen die Gefährdungen durch Vielsitzen	    
13	Gefährdung für Muskeln & Skelett am Arbeitsplatz entgegenwirken	   
14	Muskelabbau bei sitzender Arbeit verhindern	   
14	Impulse aus dem Yoga für den Arbeitsplatz	   
15	Ergonomie trifft Bewegung: Pilates als Sitzausgleich	   
15	Ressourcenstärkung am Arbeitsplatz	   
16	Das Herz-Kreislauf-System am Arbeitsplatz stärken	   
16	Arbeitsstressbedingte Fehlernährung am Arbeitsplatz vermeiden	    
17	Sucht in der modernen Arbeitswelt	   
17	Der Bildschirmarbeitsplatz	  
18	Augentraining am Arbeitsplatz	   
18	Arbeiten im Freien	   
19	Schutz vor UV-Strahlung bei der Arbeit	 
19	Schutzimpfung und Reiseberatung	 
20	Hautgesundheit	 
20	Umgang und persönliche Schutzmöglichkeiten bei Lärm	 

Inhalt

Unsere Angebote

Maßnahmen zur Förderung der physischen Gesundheit

21	Lange leistungsfähig bleiben	
21	Erste Hilfe im Betrieb	
22	Die wichtige Rolle der Gendermedizin	
22	Gesundheit ist männlich	    
23	Arbeitsbedingten Rückenbeschwerden entgegenwirken – Beratung	 
23	Schichtdienstbedingte Belastungen ausgleichen	  
24	Bessere Schlafgewohnheiten – bessere Arbeitsergebnisse	  
24	Schlafstörungen ausgleichen	  
25	Schlaf und Schichtdienst in Einklang bringen	  
25	Gesundheitstag für besseren Schlaf trotz Arbeitsbelastungen	
26	Schlafberatung für besseren Schlaf trotz Arbeitsbelastungen	  
26	Wirksamer Stimmeinsatz beim Telefonieren	   
27	Stimmlich und körperlich präsent	   
27	Die Stimme am Arbeitsplatz professionell einsetzen	   
28	Der herzgesunde Arbeitsplatz – Beratung	  
28	Ergonomische Unterweisung bei Rückenschmerzen mittels Wirbelsäulencheck	
29	Ergonomische Unterweisung für vielsitzende Beschäftigte mittels Koordinationscheck	
29	Ergonomische Unterweisung zu den Folgen sitzender Tätigkeit mittels Körperanalyse	
30	Unterweisung gegen den Verlust von Mobilität bei sitzender Tätigkeit mittels Bewegungsanalyse	
30	Unterweisungsreihe zum Ausgleich ergonomischer Belastungen	 

Inhalt

Unsere Angebote

Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit

- 32 Widerstandskraft für herausfordernde Arbeitssituationen entwickeln
- 33 Bewältigung von Arbeitsstress – Umgang mit psychischer Belastung am Arbeitsplatz
- 33 Kompetenter Umgang mit Arbeitsunterbrechungen
- 34 Arbeitsbezogene Stressquellen reduzieren
- 34 Digitalem Arbeitsstress vorbeugen
- 35 Kognitive Bewältigung von Arbeitsstress
- 35 Umgang mit Work-Life-Blending durch Entgrenzung von Arbeit
- 36 Pausenmanagement aktiv gestalten
- 36 Positive Self-Empowerment at Work
- 37 Umgang mit Angst und Unsicherheit
- 37 Stressabbau und Gelassenheit am Arbeitsplatz
- 38 Belastbar im Arbeitsalltag
- 38 Autogenes Training für Gelassenheit am Arbeitsplatz
- 39 Achtsamkeit im Berufsalltag
- 39 TrophoTraining® für den komplexen Berufsalltag
- 40 Umgang mit Zeitdruck und Arbeitsverdichtung
- 40 Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz Ü50
- 41 Optimales Selbstmanagement am Arbeitsplatz
- 41 Selbstorganisation am digitalen Arbeitsplatz
- 42 Stressfrei kommunizieren



Inhalt

Unsere Angebote

Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit

- 42 Gesunder Umgang mit Konflikten
- 43 Gesunde Gewohnheiten am Arbeitsplatz etablieren
- 43 Burn-out-Prophylaxe
- 44 Umgang mit psychischer Belastung –
Unterweisung: Arbeitsbezogene Erlebens- und Verhaltensmuster
- 44 Unterweisung: Stress am Arbeitsplatz regulieren
- 45 Arbeitspsychologische Sprechstunde



Maßnahmen zur Förderung der sozialen Gesundheit

- 47 Gesund durch kollegiales Coaching
- 47 Ressourcenorientierte Teamentwicklung
- 48 Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfelds im Team
- 48 Gemeinsam durch den Veränderungsprozess
- 49 Hybride Teamarbeit
- 49 Teamsupervision – die Förderung einer gesunden Zusammenarbeit
- 50 Mediation – die Wiederherstellung gesunder Zusammenarbeit
- 51 Wertschätzung im Team
- 51 Positive Teambuilding –
das PERMA-Modell zur Entwicklung einer positiven Teamkultur
- 52 Positive Leadership –
das PERMA-Modell zur Entwicklung eines positiven Führungsstils
- 53 Gesundes Führen
- 53 Führung und Wertschätzung

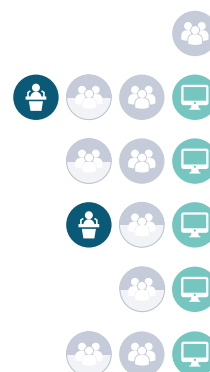


Inhalt

Unsere Angebote

Maßnahmen zur Förderung der sozialen Gesundheit

- 54 Konfliktmanagement für Führungskräfte
- 54 Resilienztraining für Führungskräfte
- 55 Stressbewältigung für Führungskräfte
- 55 Gesundes Führen auf Distanz und in hybriden Arbeitsformen
- 56 Systemische Gesprächsführung für Führungskräfte
- 56 Ressourcenorientiertes Selbstmanagement für Führungskräfte



Maßnahmen für Arbeits- und Gesundheitsschutzverantwortliche

- 58 Der Work-Ability-Index
- 58 Betriebliches Eingliederungsmanagement
- 59 Ergonomie am Arbeitsplatz
- 59 Behördliches Gesundheitsmanagement
- 60 Suchtprävention
- 60 Umgang mit Cannabis am Arbeitsplatz
- 61 Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden
- 61 Gesundheitszirkel
- 62 Gefährdungsbeurteilung
- 62 Physische Gefährdungsbeurteilung
- 63 Konzeptioneller Arbeits- und Gesundheitsschutz
- 63 Verhalten im Brandfall

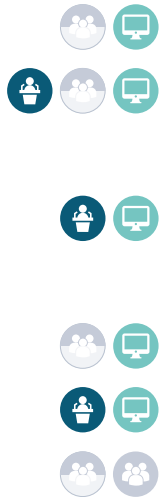


Inhalt

Unsere Angebote

Maßnahmen für Arbeits- und Gesundheitsschutzverantwortliche

- 64 Gefahrstoffverordnung und GHS
- 64 Demografischer Wandel
- 65 Beratung zur Einführung eines betrieblichen Bewegungskonzeptes
- 65 Digitalen Change als Chance verstehen und konkret gestalten
- 66 Begleitung der digitalen Transformation der Arbeitswelt
- 66 Maschinen und Anlagensicherheit
- 67 Mobbing
- 67 Sicherheitsunterweisung für administrative Mitarbeitende



Wir stehen Ihnen für die Terminbuchung gerne zur Verfügung.

gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de

Tel.: 06105 3413190, wochentags von 08:00 bis 16:30 Uhr



Maßnahmen

zur Förderung der physischen Gesundheit

Rückengesundheit bei einseitigen Arbeitstätigkeiten

Gesunderhaltung der Wirbelsäule

Einseitige Arbeitstätigkeiten können schnell zu Rückenschmerzen und chronischen Beschwerden führen. Deshalb ist es essenziell, sich mit dem Thema Rückengesundheit zu befassen, um solche Probleme zu vermeiden. Die Maßnahme „Den Rücken bei einseitigen Arbeitstätigkeiten fit

halten“ vermittelt praktische Tipps und Strategien, die den Rücken stärken sowie Beschwerden vorbeugen. Denn Rückenschmerzen sind vermeidbar, wenn man weiß, wie man richtig vorgeht. Schützen Sie Ihre Gesundheit und machen Sie Ihren Arbeitsalltag rückenfreundlicher!



Inhalte:

- Fakten zur gesunden Wirbelsäule
- Das Sitzen während der Arbeit und seine Auswirkungen
- Was die Wirbelsäule gar nicht mag
- Tipps und Tricks zur Ergonomie am Arbeitsplatz
- Praktische Übungen zur muskulären Entspannung und Aktivierung am Arbeitsplatz



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen. Bei einem Ganztagsworkshop bitte zusätzlich eine Matte mitbringen. Empfehlung: Bitte keine Röcke oder Kleider tragen.



Den Arbeitsalltag aktiv bewältigen

Handlungsempfehlungen für Bewegung im Arbeitsalltag

Viele Menschen bewegen sich im Arbeitsalltag – aufgrund statischer Haltungen bei der Durchführung ihrer Arbeit – zu wenig. Das kann zu körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen sowie langfristigen Erkrankungen wie Diabetes führen. Auch die Kon-

zentrationen- und Leistungsfähigkeit leidet, was Stress und Müdigkeit verstärkt – regelmäßiges Training kann hier vorbeugen. Die Maßnahme zeigt, wie sich Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Das stärkt zudem die Gesundheitskultur, indem Bewegung zum Selbstverständnis wird.



Inhalte:

- Der typische Mangel an Bewegung und die Folgen
- Bewegungspläne für den Arbeitsalltag gestalten
- Bewegung ganzheitlich gestalten: Ausdauer, Kraft, Mobilität
- Hintergründe zur Erstellung von Bewegungsplänen



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen. Empfehlung: keine Röcke oder Kleider tragen.



Gezielte Bewegung gegen die Gefährdungen durch Vielsitzen

Sitzende Tätigkeiten prägen unseren Arbeitsalltag und führen oft zu gesundheitlichen Problemen. Sie erfahren, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Berufsalltag integrieren können. Erfahren Sie, wie einfach es ist, während der Arbeitszeit sowie darüber hinaus mehr zu gehen und sich

zu bewegen. Kleine Veränderungen können große Effekte haben. Machen Sie den ersten Schritt zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil! Dieser Workshop möchte Sie motivieren, Schritt für Schritt mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.



Inhalte:

- Bewegung, Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- Mit welchem Verhalten am Arbeitsplatz wir unserer Gesundheit schaden
- Ein kleiner Fitness-Check
- Bewegungsrealität und Ziele
- Praktische Übungen für mehr Bewegung am Arbeitsplatz
- Strategien für mehr Bewegung im Alltag und während der Arbeitszeit



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.
Empfehlung: keine Röcke oder Kleider tragen.



Gefährdung für Muskeln & Skelett am Arbeitsplatz entgegenwirken

Muskel- und Skeletterkrankungen durch einseitige Belastungen und Bewegungsmangel am Arbeitsplatz sind weit verbreitet und beeinträchtigen nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Leistungsfähigkeit. Hier lernen Sie einfache und effektive Techniken, um Verspannungen zu lösen

und Schmerzen vorzubeugen. Manche dieser Techniken sind modern und einige sind altbekannt. Erleben Sie, wie Faszientraining am Arbeitsplatz Ihre Lebensqualität verbessert und Sie produktiver macht.



Inhalte:

- Arbeitstypische Schmerzbilder und der Zusammenhang mit Faszien
- Faszien und ihre Funktion
- Praktische Übungen zum Faszientraining am Arbeitsplatz



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.
Empfehlung: Bitte keine Röcke oder Kleider tragen.



Muskelabbau bei sitzender Arbeit verhindern

Der Gefährdung durch sitzende Tätigkeit entgegenwirken

In diesem Workshop zur Prävention durch Krafttraining und Muskelaufbau erlernen Sie Techniken, die nicht nur Ihre Muskulatur stärken und erhalten, sondern auch Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und körperlicher Belastung erhöhen. Entdecken Sie, wie regelmäßiges Krafttraining Rückenschmerzen vorbeugt, Ihre Körperhaltung

verbessert, Ihr Immunsystem boostet und Ihre allgemeine Fitness wissenschaftlich nachweisbar steigert. Machen Sie sich fit für die Herausforderungen des Berufsalltags und erfahren Sie, wie Sie langfristig von einem gesunden, starken Körper langfristig profitieren können.



Inhalte:

- Fitness und Gesundheit im Arbeitsalltag
- Kraft und Muskulatur – Hintergründe
- Wunderwerk Muskel – Arbeiter und Manager zugleich
- Durch Training im Alltag und während der Arbeit in Balance bleiben
- Arbeitsplatzbezogene Praxiseinheit



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen. Empfehlung: Bitte keine Röcke oder Kleider tragen.



Impulse aus dem Yoga für den Arbeitsplatz

Der Gefährdung durch sitzende Tätigkeit entgegenwirken

Die Bewegungsform Yoga blickt auf mehr als 3.500 Jahre Wissen über die Struktur des Körpers sowie die Funktionsweise des Geistes zurück. Durch einseitige berufliche Tätigkeiten wird unser Körper immer weniger bewegt. Körperliche Beschwerden sind häufige Folgen. Lang anhal-

tende Belastungen können zudem zu einem Zustand des Ausgebranntseins führen. Lernen Sie, Ihren Körper sowie Ihre Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Gezielte arbeitsplatzbezogene Übungen helfen dabei, zu entspannen sowie muskuläre Dysbalancen auszugleichen.



Inhalte:

- Einführung in die Ursprünge des Yoga
- Erlernen verschiedener arbeitsplatzbezogener Yogaübungen zur Verbesserung der Kraft, der Dehn- und Koordinationsfähigkeit
- Einfluss von Stressfaktoren auf unsere Gesundheit
- Erlernen verschiedener arbeitsplatzbezogener Entspannungstechniken



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen. Empfehlung: keine Röcke oder Kleider tragen.



Ergonomie trifft Bewegung

Pilates als Sitzausgleich

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig sehr effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Das Hauptaugenmerk liegt auf Kontrolle und Präzision der Bewegungsausführung, wodurch auch mentale Entspannung einsetzt. Dieses systematische Körpertraining wurde von Joseph H. Pilates entwickelt und trainiert gezielt miteinander ver-

bundene Muskelpartien. Der Erfolg: verbesserte muskuläre Koordination sowie Stärkung und Dehnung der Muskulatur. Wer Pilates nach professioneller Anleitung trainiert, verändert bald sichtbar seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, insbesondere im Arbeitsalltag.



Inhalte:

- Das Pilatesversprechen: der persönliche Nutzen im Arbeitsalltag
- Pilates für den Berufsalltag
- Die besonderen Trainingsprinzipien
- Die Pilatesatmung
- Praktisches Übungsprogramm



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen. Empfehlung: keine Röcke oder Kleider tragen.



Ressourcenstärkung am Arbeitsplatz

Körpermanagement durch Ernährung, Bewegung und Entspannung

Im stressigen Arbeitsalltag vergessen wir oft, wie wichtig es ist, unsere eigenen Ressourcen zu stärken und stark zu halten. Wer seine Ressourcen am Arbeitsplatz stärkt, kann nachhaltig leistungsfähig und gesund bleiben und wer seine Ressourcen kennt und gezielt pflegt, kann nicht nur

stressresistenter, sondern auch produktiver und zufriedener arbeiten. Ob beim Thema, Ernährung, Bewegung und Sport oder Stressprävention: In all diesen Bereichen können Sie durch einfach umsetzbare Tipps und Tricks Ihre Ressourcen am Arbeitsplatz stärken.



Inhalte:

- Risikofaktoren und deren Folgen (bspw. Zivilisationskrankheiten)
- Grundlagen einer gesunden Ernährung am Arbeitsplatz
- Verbindung von Ernährung und Bewegung am Arbeitsplatz
- Aufrechterhaltung körperlicher Leistungsfähigkeit
- Einfluss von arbeitsbedingten Stressfaktoren auf die Gesundheit
- Übungen zur aktiven Entspannung am Arbeitsplatz



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen. Empfehlung: keine Röcke oder Kleider tragen.



Das Herz-Kreislauf-System am Arbeitsplatz stärken

Der Gefährdung durch sitzende Tätigkeit entgegenwirken

Lange Arbeitszeiten, hoher Stresslevel, mangelnde Bewegung durch eine überwiegend sitzende Tätigkeit und ungesunde Ernährung – wer kennt das nicht aus seinem Berufsleben? Dies einfach hinzunehmen, ist hier sicher nicht die Lösung, denn das alles bleibt nicht ohne Folgen. Die gefährliche Konsequenz ist: ein deutlich steigendes Risiko

für Herzerkrankungen. Deshalb sollten Sie für Risikofaktoren sensibilisiert sowie über mögliche Präventionsmaßnahmen aufgeklärt werden. Liegen bereits Risikofaktoren wie erhöhter Blutdruck oder Cholesterinspiegel vor, so sollten diese therapiert werden, um Schädigungen an Herz und Gefäßen zu minimieren.



Inhalte:

- Funktion und Aufgaben des Herzens und des Gefäßsystems
- Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems
- Tipps zur Erhaltung der Herzgesundheit am Arbeitsplatz
- Erkennen von Risikofaktoren (Arteriosklerose, Bluthochdruck)



Durchführung:

Ergänzung durch anschließendem Herz-Kreislauf-Check möglich



Arbeitsstressbedingte Fehlernährung am Arbeitsplatz vermeiden

Aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine nährstoffreiche und unverarbeitete Ernährung eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit spielt – insbesondere in einem stressbelasteten Arbeitsalltag. Chronischer Stress kann nicht nur das Immunsystem schwächen und die Konzentrationsfähigkeit mindern, sondern führt zudem häufig auch zu einer unausgewogenen Ernährung, die reich an Zucker, gesättigten Fetten sowie stark verarbeiteten Lebensmitteln ist. Dies kann langfristig zu Erschöpfung, Verdauungsproblemen

und einem erhöhten Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme führen. Eine wissenschaftlich fundierte, vitalstoffreiche Ernährungsweise unterstützt hingegen gezielt alle Stoffwechselprozesse, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und hilft, Energie sowie mentale Leistungsfähigkeit zu erhalten. Durch eine bewusste Auswahl naturbelassener, nährstoffreicher Lebensmittel lässt sich den negativen Folgen von Stress entgegenwirken und eine nachhaltige Basis für Wohlbefinden und Produktivität im Berufsalltag schaffen.



Inhalte:

- Was ist stressbedingte Fehlernährung?
- Zusammenhänge zwischen Ernährung und Leistungsfähigkeit
- Umsetzung praktischer Ideen, um gesunde Ernährungsgewohnheiten zu pflegen



Durchführung:



Sucht in der modernen Arbeitswelt

Die Gefährdung erkennen und gegensteuern

Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, ein Glas Wein oder Bier am Abend und seit dem 01.04.2024 auch Cannabis: Sucht- und Genussmittel sind nicht nur im Privatleben präsent, sondern spielen auch im Arbeitsleben eine Rolle. Grundsätzlich gilt: Wer konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln scheint schnelle

Entspannung zu versprechen, doch besteht die Gefahr, eine Abhängigkeit zu riskieren und damit die Gesundheit und auch die Sicherheit am Arbeitsplatz zu gefährden. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden für das Thema Sucht am Arbeitsplatz zu sensibilisieren sowie Möglichkeiten zum Umgang damit zu vermitteln.



Inhalte:

- Selbsttests, Eigenreflexion und Abgrenzung Sucht vs. Genuss
- Theoretische Grundlagen zu substanzgebundenen Süchten (Alkohol, Cannabis etc.) und substanzungebundenen Süchten (Medien, Glücksspiel etc.)
- Netz ambulanter Suchthilfeeinrichtungen sowie rechtliche Rahmenbedingungen



Durchführung:



Der Bildschirmarbeitsplatz

Gesundes Arbeiten am PC

Ob im Büro oder Homeoffice – viele Menschen verbringen ihren Arbeitsalltag überwiegend sitzend am PC. Dabei bleiben gesundheitsgefährdende Belastungen nicht aus: Verspannungen an Nacken und Schultern, Kopf- und Rückenschmerzen, Augenbeschwerden (Trockenheit, Jucken, Brennen) sowie Überlastung von Sehnen, Muskeln und

Faszien. Grund ist die körperliche Fehlbelastung am Bildschirm. Doch das muss nicht sein! Mit einem ergonomisch optimierten Arbeitsplatz und gezielten Bewegungsübungen kann man gesundheitlichen Problemen vorbeugen und bleibt als „Vielsitzer“ trotzdem fit.



Inhalte:

- Sensibilisierung für gesundheitsschädliche körperliche Belastungen, Fehlhaltungen und Bewegungsabläufe am Bildschirmarbeitsplatz
- Fundierte Informationen zur optimalen Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes in Büro und Homeoffice
- Tipps zur Etablierung einer „Aktiven Pause zur Stärkung der Rumpfmuskulatur“ sowie alltagstaugliche Dehnungs- und Entspannungsübungen



Durchführung:

Zur Demonstration eines ergonomisch optimal eingerichteten Arbeitsplatzes wird die Bereitstellung eines Muster-Arbeitsplatzes mit Schreibtisch, Bürostuhl, Bildschirm, Tastatur, PC-Maus empfohlen.



Augentraining am Arbeitsplatz

Den Durchblick behalten beim digitalen Sehstress im Arbeitsalltag

Aus den klassischen Bildschirmarbeitsplätzen sind Multidisplay-Arbeitsplätze geworden. Vor allem die verschiedenen Sehabstände und die unterschiedliche Größe der Displays fordern Höchstleistungen von unseren Augen. Da digitales Arbeiten mittlerweile überall in unserer Arbeitswelt angekommen ist, führt die Überforderung des Sehapparates

schleichend zu Beschwerden und Stresssymptomen. Diese treten nicht nur in Form von gereizten, geröteten und trockenen Augen auf, sondern äußern sich auch durch Kopf-, Nackenschmerzen und das sog. „Office-Eye-Syndrom“. Durch Achtsamkeit und gezieltes Augentraining am Arbeitsplatz bleiben die Augen leistungsfähig.



Inhalte:

- Das Sinnesorgan Auge verstehen und Symptome des digitalen Stresses für das Auge einordnen lernen
- Ganzheitliches Augentraining zur Stärkung der Augenmuskulatur und zur Augenentspannung
- Übungen zur Akkommodation (Nah- und Ferneinstellung des Sehapparates) und Sehfelderweiterung
- „Augenfreundliche“ Gestaltung eines Bildschirmarbeitsplatzes unter Berücksichtigung von Sehabständen, Beleuchtung, Blendung, Reflexion, Arbeitsplatzumgebung



Durchführung:



Arbeiten im Freien

Besondere Gefährdungen erfordern besondere Schutzmaßnahmen

Rund 3 Millionen Menschen arbeiten in Deutschland überwiegend oder zeitweise im Freien. Im Rahmen dieser Tätigkeiten sind die Beschäftigten einer Vielzahl von unterschiedlichsten Gefährdungen ausgesetzt. Extreme Wetterlagen, starke Hitze verbunden mit einer hohen UV-Belastung, Arbeiten mit schweren Geräten und Maschinen, Infektionsgefahren durch Mikroorganismen (FSME, Borre-

liose, Tollwut), sowie allergische Reaktionen durch Eichenprozessionsspinner oder Pflanzen stellen eine besondere Herausforderung dar. Das Gefährdungspotenzial kann jedoch nicht nur durch technische und organisatorische Maßnahmen, sondern auch durch Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung reduziert werden.



Inhalte:

- Die Bedeutsamkeit der Gesundheitsförderung in Bezug auf die Tätigkeit „Arbeiten im Freien“
- Wahrnehmung individueller Gefährdungen und Kenntnis der geeigneten Schutzmaßnahmen
- Informationen zu Vorsorgen, die aus der Gefährdungsbeurteilung resultieren und Indikation von Impfungen
- Erstellung eines tätigkeitsbezogenen Schutzplans
- Präventive Maßnahmen zum Erhalt der Gesundheit passend zur Tätigkeit im Freien: Im Fokus stehen u. a. folgende Themen: Ausgewogene Ernährung, Training zum Aufbau der Rückenmuskulatur, gelenkschonende Bewegungen, Stressreduktion.



Durchführung:



Schutz vor UV-Strahlung bei der Arbeit

So schützen sich Outdoor-Worker vor UV-Strahlung

Wer täglich draußen arbeitet, freut sich nach jedem kalten Winter auf die wohltuende Wirkung von Licht und Wärme auf Körper und Seele. Doch die Sonnenstrahlen haben ihre Tücken: Sie erhöhen für alle sogenannten Outdoor-Worker das Risiko für weißen Hautkrebs. Denn UV-Strahlen können

das Erbgut der Hautzellen beschädigen, wenn sie zu lange auf die Haut einwirken, so dass Krebszellen entstehen. Der richtige UV-Schutz hilft, in Kombination mit einigen Maßnahmen, Gefahren zu minimieren, um bösartige Hautveränderungen zu vermeiden.



Inhalte:

- UV-Strahlung Hautkrebs und Hautkrebsarten
- Hauttypen, besonders betroffene Körperpartien
- Früherkennung von Hautkrebs
- Prävention von Hautkrebs bei der Berufsgruppe „Outdoor-Worker“
- Arbeitsmedizinische Vorsorge „UV-Schutz“



Durchführung:

Ganztagsveranstaltung als Erweiterung mit individueller Beratung



Schutzimpfung und Reiseberatung

Mit Impfungen auf Nummer „sicher“ gehen

Infektionen sind trotz moderner Medizin oft nur schlecht oder gar nicht behandelbar. Schutzimpfungen bieten den wirksamsten Schutz. Neben den Standardimpfungen, die in Deutschland empfohlen werden, gibt es eine Reihe weiterer Impfungen, die im individuellen Fall sinnvoll sein können. Der Arbeitgeber ist in der Regel verpflichtet, die Kosten der Impfung zu übernehmen, wenn das Infektionsrisiko tätig-

keitsbedingt und im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung erhöht ist. Im Rahmen von arbeitsbedingten Auslandsaufenthalten ist nach der Verordnung zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) eine umfassende Beratung zu Reisemedizin, Impfungen, Präventionsmaßnahmen sowie zur medizinischen Versorgung im Ausland erforderlich.



Inhalte:

- Wirkung von Impfungen und Vorstellung der verschiedenen Impfstoffarten
- Aktueller STIKO-Impfkalender mit den in Deutschland empfohlenen Standardimpfungen
- Verschiedene Arten von Infektionsgefährdung im beruflichen Kontext
- Inhalte der arbeitsmedizinischen Beratung bei „Arbeitsaufenthalt im Ausland“: Infektionsrisiko, klimatische Belastungen im Reiseland, Früherkennung tropentypischer Erkrankungen, Notwendigkeit von Impfungen, Inhalte der Reiseapotheke



Durchführung:

Halbtagsveranstaltung als Erweiterung mit individueller Impfpassberatung. Bitte Impfpass mitbringen.



Hautgesundheit

Unsere Haut – Viel mehr als nur eine Hülle

Mit einer Oberfläche von fast zwei Quadratmetern ist die Haut unser größtes Organ. Sie erfüllt eine ganze Reihe, zum Teil lebenswichtige Aufgaben, steht in direktem Kontakt zur Umwelt und ist deshalb einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt. Vor allem im Arbeitsleben muss dieses Organ Herausforderungen, wie Feuchtarbeit, starker UV-Strahlung,

Hitze und Kälte, verschmutzenden, reizenden oder infektiösen Substanzen tagtäglich standhalten. Kein Wunder also, dass Hauterkrankungen zu den häufigsten Erkrankungen an gewerblichen Arbeitsplätzen zählen. Viele Hautprobleme lassen sich jedoch vermeiden, wenn man die Risiken kennt und gezielt der Schädigung der Haut vorbeugt.



Inhalte:

- Risiken für die Hautschädigung erkennen. Hierbei wird ein individueller Bezug zur auszuführenden Tätigkeit hergestellt.
- Hautschutz – Hautreinigung – Hautpflege: Was ist zu beachten?
- Gemeinsame Erstellung eines tätigkeitsbezogenen Hautschutzplans
- Demonstration der korrekten Anwendung von Hautprodukten
- Früherkennung verschiedener Arten von Hautschädigungen



Durchführung:



Umgang und persönliche Schutzmöglichkeiten bei Lärm

Nicht nur in der Werkstatt oder in der Industriehalle, sondern auch im Büro leiden Beschäftigte bewusst oder unbewusst unter Lärmeinwirkung. Lärm ist zunächst eine Gefahr für das Hörvermögen. Ist man am Arbeitsplatz täglich erhöhten Lärmpegeln ausgesetzt, schadet dies auf Dauer dem Gehör, ohne dass es die Betroffenen bemerken. So

können sich Hörschäden oft schleichend über Jahre hinweg entwickeln – und sie sind unheilbar. Aber auch die weitere Schädigung der Gesundheit ist möglich: Der durch Lärm verursachte Stress kann zu chronischen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen oder Depressionen führen.



Inhalte:

- Physikalische und gesetzliche Grundlagen
- Wirkung von Lärm auf den Körper
- Stellenwert der Lärmprävention
- Vorstellung der verschiedenen Arten der persönlichen Schutzausrüstung
- Früherkennung von gesundheitlichen Schäden durch Lärm



Durchführung:

Halbtagsveranstaltung als Erweiterung mit individuellen Hörtestst



Lange leistungsfähig bleiben

Das Älterwerden als Chance, nicht nur als Herausforderung sehen

Der demografische Wandel ist im vollen Gange. Erwerbstätige werden immer länger arbeiten. Da immer weniger Jüngere mit entsprechender Qualifikation folgen, ist der Erfahrungs- und Wissensschatz der älteren Beschäftigten unentbehrlich. Es ist keinesfalls reine Glückssache, mit zunehmendem Alter gesund zu bleiben sowie den Belastungen

und neuen Entwicklungen in der Arbeitswelt standzuhalten. Welche Faktoren spielen eine Rolle, um ein „Super-Ager“ zu sein und die Herausforderung anzunehmen? Im Arbeitsleben haben Führungskräfte eine essenzielle Funktion bei der Gesundheitsförderung gerade der älteren Beschäftigten, um Ressourcen zu fördern und Wissen zu bewahren.



Inhalte:

- Wie wird man sein:e eigene:r Gesundheitscoach:in, um Körper und Geist gesund zu erhalten?
- Anregungen zum Erlangen einer positiven Einstellung zum Älterwerden und Erlernen von Strategien für das Arbeitsleben, um mit dem veränderten Leistungsvermögen besser umzugehen
- Praktische Tipps und Tricks zur Prävention von häufig auftretenden Erkrankungen bei Menschen 50+ am Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechselsystems sowie des Bewegungsapparates
- Führungskräfte werden für die Herausforderungen der älteren Beschäftigten in der Arbeitswelt sensibilisiert, Chancen der Ressourcenförderung und bei der Personalentwicklung werden aufgezeigt



Durchführung: Der Halbtagsworkshop kann:

- a) für Führungskräfte durchgeführt werden: Age-Management,
- b) für Beschäftigte durchgeführt werden: gesund und zufrieden altern im Arbeitsleben.



Erste Hilfe im Betrieb

Wegsehen ist keine Lösung

Wie lange ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs her – zehn, zwanzig oder dreißig Jahre? Wann haben Sie das letzte Mal einem Verunfallten oder Verletzten helfen müssen? Hatten Sie zunächst Angst, etwas falsch zu machen, oder wussten Sie sofort, worum es ging und was zu tun war? Wissen Sie, wo

im Betrieb das Erste-Hilfe-Material liegt und wer Ihr Ersthelfer ist? Haben Sie Angst davor, einen Defibrillator zu benutzen? Wollen Sie wissen, wie Sie zum Helden oder zur Heldin werden können und worauf Sie achten sollten?



Inhalte:

- Auffrischen von Erste-Hilfe-Maßnahmen für Laien, die lange keinen Lehrgang hatten
- Übung mit Reanimationsphantomen und Defibrillator
- Kontrolle der Erste-Hilfe-Materialien und Demonstration des Defibrillators



Durchführung: Auswahl unterschiedlicher Schwerpunkte:

- a) Auffrischung von Erste-Hilfe-Maßnahmen für alle Beschäftigten oder
- b) Unterweisung der Ersthelfer in den betriebseigenen Defibrillator (jährlich gefordert) mit Training der Herz-Lungen-Wiederbelebung



Die wichtige Rolle der Gendermedizin

Warum Frauen und Männer unterschiedlich krank sind

Andere Symptome, andere Erkrankungen, andere Bedürfnisse – Frauenkörper ticken anders als jene von Männern. Dieses Wissen sollte auch in der Berufswelt Beachtung finden. Die biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind so gravierend, dass sie bei Forschung, Diagnosen und Therapien viel stärker berücksichtigt wer-

den müssen. Doch diese Erkenntnis setzt sich nur langsam durch. Über Jahrhunderte galt der Mann als das Maß aller Dinge. In letzter Zeit verstärkt sich aber der Ruf nach einer geschlechtsspezifischen Medizin, die die Besonderheiten der Frau berücksichtigt.



Inhalte:

- Welche geschlechtlichen Unterschiede gibt es bei Gesundheit und Krankheit?
- Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung: neue arbeitsmedizinische Arbeitsfelder für Gendermedizin
- Darstellung der möglichen präventiven Maßnahmen
- Lifestyle-Erkrankungen (metabolisches Syndrom usw.), Work-Life-Balance. Ergonomische Verbesserungen, umweltbedingte Aspekte (Angabe von Grenzwerten bei Schadstoffen und chemischen Belastungen), Schwerarbeit (Nachtschichten usw.) und Lärm, die für Frauen und Männer angepasst werden müssen.



Durchführung:

Auswahl unterschiedlicher Schwerpunkte (allgemein, Männergesundheit, Frauengesundheit)



Gesundheit ist männlich

Lebe gesund, Mann

Im Format „Gesundheit ist männlich“ erfahren Sie alles Wichtige über aktive Gesundheitsvorsorge für den Mann. So ist bekannt, dass Männer seltener Vorsorgeangebote nutzen, häufiger übergewichtig sind und früher sterben. Wir zeigen Ihnen, wie Sie gesundheitliche Risiken vorbeugen und wie Sie den negativen Auswirkungen des metaboli-

schen Syndroms entgehen können. Denn: Männergesundheit ist bis heute ein stark unterschätztes Thema. Erfahren Sie, wie Sie aktiv Ihre Gesundheit fördern sowie spezifische Männerkrankheiten vermeiden können. Setzen Sie auf arbeitsbezogene Prävention und verbessern Sie ihre Lebensqualität!



Inhalte:

- Der Mann und seine Hormone
- Das metabolische Syndrom und dessen Folgen für den Mann
- Der männliche Umgang mit gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung: Gesundheitsvorsorge
- Praktische arbeitsplatzbezogene Übungen



Durchführung:

Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.



Arbeitsbedingten Rückenbeschwerden entgegenwirken – Beratung

Leiden Sie unter Rückenbeschwerden am Arbeitsplatz? Unsere Beratung bietet gezielte Lösungen. Ein:e Sportwissenschaftler:in besucht Sie direkt an Ihrem Bildschirmarbeitsplatz und analysiert Ihre spezifischen Beschwerden. Gemeinsam erarbeiten wir effektive Strategien, um Schmerzen am Bewegungsapparat zu lindern und vorzu-

beugen. Erfahren Sie, welche Übungen sowie ergonomischen Anpassungen Ihren Arbeitsalltag verbessern können. Mit unserem personalisierten Ansatz sagen Sie Schmerzen den Kampf an und steigern Ihr Wohlbefinden nachhaltig. Nutzen Sie die Chance auf eine schmerzfreie Zukunft am Arbeitsplatz!



Inhalte:

- Abklärung bereits vorhandener muskulärer Schmerzmuster, Gelenkproblemen und physischer Belastungen
- Betrachtung der Sitzhaltung am Arbeitsplatz
- Gemeinsame Erarbeitung und Durchführung geeigneter Übungen zur Prävention von Schmerzmustern im Sinne regelmäßiger Bewegungspausen
- Erarbeitung und Übermittlung eines auf die Teilnehmenden abgestimmten Übungs-Booklets (Fotodokumentation durchgeführter Übungen)



Durchführung:

Ganztagsveranstaltung: Die Teilnehmenden bekommen jeweils einen eigenen Zeitblock von 30 Minuten zugewiesen, in dem das Beratungsgespräch stattfindet. Am Ende des Gesprächs erhalten alle Teilnehmenden ein ausgedrucktes Übungsportfolio zur Umsetzung des Gelernten.



Schichtdienstbedingte Belastungen ausgleichen

Leben und Arbeiten im Schichtbetrieb

Arbeiten im Schichtbetrieb kann die Gesundheit ungünstig beeinflussen. Es können Schlafstörungen, Konzentrationschwäche oder Nervosität auftreten. Magenbeschwerden, Unwohlsein oder Appetitlosigkeit gehören ebenfalls zu den häufig auftretenden Symptomen, die auch den Arbeitsalltag

negativ beeinflussen können. Es werden neben wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um das Thema Schlaf und seiner biologischen Bedeutung auch gesundheitsförderliche Maßnahmen rund um Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten sowie psychosozialen Maßnahmen beleuchtet.



Inhalte:

- Körperliche, psychische und soziale Auswirkungen von Schichtarbeit
- Wichtiges rund ums Thema Schlaf und Schicht
- Gesunde Ernährung im Schichtbetrieb



Durchführung:



Bessere Schlafgewohnheiten

Bessere Arbeitsergebnisse

Schlafen und Wachen folgen einem natürlich vorgegebenen Rhythmus. Gesunder Schlaf ist unentbehrlich für die Regeneration sowie das allgemeine Wohlbefinden. Er stärkt die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für Entspannung und ein starkes Immunsystem. Ohne ausreichend Schlaf sind wir auch am Arbeitsplatz anfälliger für Stress und Überlastung. Im Allgemeinen unterscheidet man drei Schlafphasen –

was dabei jeweils passiert, erfahren Sie in diesem Workshop. Viele Menschen leiden an Ein- und Durchschlafstörungen, die sich auch auf die Leistung am Arbeitsplatz auswirken. Wir können aber die äußeren Bedingungen für unseren Schlaf beeinflussen, wie z. B. Beschaffenheit von Bett und Matratze, die Atmosphäre im Schlafzimmer und unsere Lebensgewohnheiten.



Inhalte:

- Der Schlaf – Schlafphasen, unser Biorhythmus
- Ein- und Durchschlafstörungen, welche Erkrankungen können sich dahinter verbergen?
- Schlafhygiene – wie kann ich meinen Schlaf verbessern?



Durchführung:



Schlafstörungen ausgleichen

Den Schlaf verbessern

Viele Menschen leider unter Schlafstörungen. Welche Arten von Schlafstörungen es gibt, wie sie unterschieden werden und welche Ansatzpunkte es gibt, um mit ihnen umzugehen, werden in diesem Vortrag erläutert. Da gesunder Schlaf für den Organismus unentbehrlich ist, ist es wichtig, sich über mögliche Störungen bewusst zu werden und

diese aktiv angehen zu können. Denn Schlaf ist wichtig für die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden sowie für die Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz. Denn ohne ausreichend Schlaf ist es kaum möglich, die auf der Arbeit geforderte Leistungen abzurufen.



Inhalte:

- Der Schlaf – Schlafphasen, unser Biorhythmus
- Ein- und Durchschlafstörungen, Diagnostik und Medikamente
- Ansatzpunkte: Wie kann ich meinen Schlaf verbessern?



Durchführung:



Schlaf und Schichtdienst in Einklang bringen

Trotz Schicht erholungsschlafen

Arbeiten im Schicht- oder Wechselschichtdienst kann die Gesundheit ungünstig beeinflussen. Es können Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche oder Nervosität auftreten. Daher ist es von besonderer Bedeutung, zu wissen,

welche Schlafgewohnheiten sowie psychosoziale Maßnahmen den Auswirkungen von Schichtarbeit entgegengesetzt werden können.



Inhalte:

- Körperliche und psychosoziale Auswirkungen von Schichtarbeit
- Gesunder Schlaf trotz Schichtdienst
- Schlafhygiene im Schichtdienst



Durchführung:



Gesundheitstag für besseren Schlaf trotz Arbeitsbelastungen

Ein Gesundheitstag zum Thema „Gut schlafen, gut arbeiten“ bietet Beschäftigten die Möglichkeit, mehr über gesunden Schlaf sowie den Umgang mit arbeitsbedingtem Stress zu erfahren. Oft sind Schlafprobleme eine Folge hoher Arbeitsbelastungen und können die Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden beeinträchtigen. An diesem Tag werden

praktische Strategien vorgestellt, die helfen, trotz Stress erholsamen Schlaf zu finden. Dazu gehören Entspannungstechniken, Tipps zur Schlafhygiene und Informationen zur Schlaf-Wach-Rhythmus-Anpassung. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Bedeutung von Schlaf zu stärken und konkrete Ansätze für eine bessere Schlafqualität zu bieten.



Inhalte:

- Plakate zu den Themen: „Schlaf und seine Biologie“, „Schlafstörungen“, „Schlafhygiene“
- Kleiner Selbsttest „Was wir über Schlaf (zu) wissen (glauben)“ (Fakten und Mythen)
- Sinn und Unsinn von Hilfsmitteln rund um das Thema Schlafen
- Flyer zum Mitnehmen mit Tipps und Anregungen für gesunden Schlaf
- Verschiedene Vorträge: „Gesunder Schlaf“, „Umgang mit Schlafstörungen“, „Schlaf und Schichtdienst“
- Schlafberatung



Durchführung:



Schlafberatung für besseren Schlaf trotz Arbeitsbelastungen

Guter Schlaf ist essenziell für das Wohlbefinden. Wer regelmäßig müde aufwacht und sich erschöpft fühlt, bekommt wahrscheinlich nicht genügend erholsamen Schlaf. Schlechter Schlaf hat kurz- sowie langfristige Auswirkungen – auch auf der Arbeit. Kurzfristig fühlen Sie sich vermutlich müde oder können sich schlecht konzentrieren, wodurch die Leistungskurve sinkt. Gespräche am Arbeitsplatz

werden schwieriger und weniger effizient. Langfristig kann die Gesundheit Schaden nehmen, wenn die ausreichende Regeneration durch Schlaf fehlt. In der Schlafberatung werden Ihnen entsprechend Ihres individuellen Schlafverhaltens Tipps und Anregungen gegeben, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können.



Inhalte:

- Einzelberatung mit Reflexionsfragebogen
- Überprüfung/Reflexion der eigenen Schlafhygiene sowie Anregungen zur Gestaltung
- Ggf. Benennung weiterer Anlaufstellen
- Dauer: 30 Minuten pro Person



Durchführung:



Wirksamer Stimmeneinsatz beim Telefonieren

„Im richtigen Ton kann man alles sagen, im falschen nichts.“ sagte Bernhard Shaw. Ohne die richtige Steuerung der Stimme kann keine stimmige Kommunikation entstehen. Von der Stimme hängt nahezu ein Drittel der Wirkung ab, die Menschen auf ihre Umwelt ausüben. Oft liefert sie den entscheidenden Ersteindruck. Auf der Inhaltsebene gibt sie den Wörtern Sinn und Bedeutung, auf der Beziehungsebene vermittelt sie Gefühle und Stimmungen. Gerade wenn der Kundenkontakt überwiegend am Telefon stattfindet

(Callcenter, Telefonzentralen), ist der bewusste Einsatz der Stimme von großer Bedeutung. Denn sie prägt das Erscheinungsbild der Organisation, die neben einer visuellen auch eine akustische Identität hat.

Ziel des Workshops ist es, das Instrument Stimme für eine authentische und erfolgreiche Wirkung einzusetzen, um so nach einem arbeitsreichen Tag zufrieden nach Hause gehen zu können.



Inhalte:

- Die tragende Rolle der Stimme
- Funktionen der Stimme
- Signale und Eigenschaften der Stimme
- Stimme und Persönlichkeit
- Tipps und Übungen für den effektiven Einsatz der Stimme beim Telefonieren



Durchführung:



Stimmlich und körperlich präsent

Ihr souveräner Auftritt

Stimmliche und körperliche Präsenz sind im Beruf und im Privatleben entscheidend – insbesondere bei wichtigen Besprechungen oder Vorträgen sowie Reden. Wie lassen sich präzises Sprechen und Auftreten beschreiben? Stellen Sie sich vor, Sie sind wach, nehmen Ihre Umwelt bewusst wahr und können einen großen Raum überblicken. Ihre Reaktionen sind schnell und angemessen, Ihre Stimme kraftvoll

und resonanzreich. Sie strahlen Souveränität aus und ziehen die Aufmerksamkeit Ihrer Gesprächspartner auf sich. Der Workshop zielt darauf ab, Ihre stimmliche und körperliche Präsenz zu verbessern, um diese im Arbeitsalltag effektiver einzusetzen. Er bietet stimmliches und körperliches Training für einen professionellen und sympathischen Auftritt.



Inhalte:

- Wahrnehmung und Analyse von Klängen und Stimmen
- Zusammenhänge von verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Übungen zur stimmlichen Resonanz und körperlichen Präsenz
- Übungen zur Erweiterung des persönlichen Körperraums und zum Blickverhalten
- Professionelles, emotionsunabhängiges Sprechen



Durchführung:

Workshopreihe mit zwei Halbtagsworkshops



Die Stimme am Arbeitsplatz professionell einsetzen

Stimmbelastung reduzieren durch Atmung und Stimmvolumen

„Das Erste ist der Atem.“ Dieses Buddha-Zitat betont die Bedeutung von Atemübungen als Grundlage im Stimmtraining. Eine bewusste, ökonomische Atmung ist entscheidend für ein kraftvolles Stimmvolumen sowie eine effektive Kommunikation am Arbeitsplatz. Durch gezielte Atemübungen und Stimmtraining lassen sich Atemtechnik

und Stimmvolumen verbessern. Stimmgesundheit wird so nachhaltig gestärkt. Im Rahmen des Arbeitsschutzes sollten diese Elemente aktiv gefördert werden. Ziel des Workshops ist es, die eigene Stimme und Atmung zu reflektieren, um auch in lauten Arbeitsumgebungen Gehör zu finden und zentriert zu bleiben.



Inhalte:

- Bewusstsein für die eigene Stimme und deren Belastung am Arbeitsplatz schaffen
- Techniken zur richtigen Atmung und zur Stimmenschonung erlernen
- Strategien zur Regulierung des Stimmvolumens und zur Verbesserung der Stimmgesundheit entwickeln
- Praktische Übungen zur Stimm- und Atemschulung sowie Stimmoptimierung durchführen



Durchführung:

Workshopreihe mit zwei Halbtagsworkshops



Der herzgesunde Arbeitsplatz – Beratung

Gefährdung durch sitzende Tätigkeit entgegenwirken

Lange Arbeitszeiten, hoher Stresslevel, mangelnde Bewegung durch eine überwiegend sitzende Tätigkeit und ungesunde Ernährung – wer kennt das nicht aus seinem Berufsleben. Das einfach hinzunehmen ist hier sicher nicht die Lösung, denn das alles bleibt nicht ohne Folgen. Die gefährliche Konsequenz ist: ein deutlich ansteigendes Risiko

für Herzerkrankungen. Deshalb sollten Beschäftigte für Risikofaktoren sensibilisiert und über mögliche Präventionsmaßnahmen aufgeklärt werden. Liegen bereits Risikofaktoren, wie erhöhter Blutdruck- oder Cholesterinspiegel, vor, so sollten diese therapiert werden, um Schädigungen an Herz und Gefäßen zu minimieren.



Inhalte:

- Funktion und Aufgaben des Herzens und des Gefäßsystems
- Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems
- Erkennen und Therapieren von Risikofaktoren (Arteriosklerose, Bluthochdruck)
- Tipps zur Erhaltung der Herzgesundheit am Arbeitsplatz



Durchführung:

Halbtagsveranstaltung als Erweiterung mit individuellem Herz-Kreislauf-Check



Ergonomische Unterweisung bei Rückenschmerzen mittels Wirbelsäulenscan

Arbeitsbedingte Fehlhaltungen verursachen auf Dauer muskuläre Dysbalancen, die wiederum zu orthopädischen Spätfolgen und Rückenschmerzen führen können. Der Wirbelsäulenscan ist eine strahlenfreie, mobile und einfache Methode, um die Wirbelsäule der vermessenen Person im Aufbau grafisch darzustellen sowie vorhandene Abwei-

chungen zur Normalstellung der Wirbelsäule zu ermitteln. Im Rahmen der Messung und des darauffolgenden Beratungsgesprächs werden individuelle, arbeitsbedingte Störungen des Bewegungsapparates analysiert und arbeitsplatzbezogene Empfehlungen gegeben. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden einen Ausdruck ihrer Analysewerte.



Inhalte:

Ermittelt werden vier Werte, die unter Berücksichtigung der ergonomischen Bedingungen am Arbeitsplatz analysiert werden: eine Gesamteinschätzung zur Wirbelsäulengesundheit, eine Betrachtung der spezifischen Form der Wirbelsäule, eine Betrachtung der Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule und eine Bewertung der Wirbelsäulenstabilität als Aussage über die Arbeitsqualität der Rumpfmuskulatur. Darauf folgen eine Analyse der Ergebnisse sowie eine Unterweisung.



Durchführung:

- Test, Besprechung der Ergebnisse, Empfehlungen, Dauer: 30 Minuten pro Person
- Die Messung erfolgt auf dem freien Oberkörper.
- Es wird ein uneinsehbarer Raum benötigt.
- Die Messung wird von Männern und Frauen durchgeführt.



Ergonomische Unterweisung für vielsitzende Beschäftigte mittels Koordinationscheck

Die sitzende Tätigkeit kann negative Folgen für die Koordinationsfähigkeit haben, was eine Sturzgefährdung erhöhen kann. Möchten Sie Ihre Koordinationsfähigkeit und das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Muskulatur am Arbeitsplatz verbessern? Unser Format bietet eine individuelle Beratung, bei der ein:e Fachexpert:in Ihre speziellen koordinativen Fähigkeiten analysiert. Ziel ist es, Ihre Koordination

zu stärken sowie Bewegungsabläufe zu optimieren. Dabei werden gezielte Übungen und Anpassungen empfohlen, die helfen, die Zusammenarbeit von Gehirn und Muskulatur zu verbessern. Diese Beratung unterstützt ein gesünderes Arbeitsleben und trägt dazu bei, Ihre physische Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag zu steigern.



Inhalte:

- Testdurchführung sowie anschließende Arbeitsplatzbezogene Besprechung der Ergebnisse
- Unterweisung zur Verbesserung der individuellen muskulären Koordinationsfähigkeit



Durchführung:

Dauer: 30 Minuten pro Person

Um Ihre Koordinationsfähigkeit optimal analysieren zu können, sollten die Übungen barfuß durchgeführt werden.



Ergonomische Unterweisung zu den Folgen sitzender Tätigkeit mittels Körperanalyse

Im modernen Arbeitsalltag, insbesondere bei Bildschirmarbeitsplätzen, kommt es oft zu einem Abbau der Muskelmasse sowie zu einem Aufbau des Körperfetts. Unser Unterweisungsformat bietet eine umfassende Lösung: Ein:e Fachexpert:in führt eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) durch, um Ihre Körperzusammensetzung zu analysie-

ren. Anhand der Ergebnisse werden Sie gezielt beraten, wie Sie Ihre Muskelmasse wieder aufbauen und den Körperfettanteil reduzieren können. Diese individuelle Beratung hilft Ihnen, gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern.



Inhalte:

Anhand folgender medizinisch präzise und validiert gegenüber Referenzmethoden des Goldstandards ermittelten Werte wird beraten:

- Grundumsatz
- Fettfreie Masse, Fettmasse, Viszeraalfett und Skelettmuskelmasse
- Gesamtkörperwasser, extrazelluläres Wasser und Phasenwinkel

Im Anschluss erfolgen eine Analyse der Ergebnisse und Unterweisung.



Durchführung:

Dauer: 30 Minuten pro Person

Keine Messung bei Personen mit Herzschrittmacher oder Defibrillator möglich.



Unterweisung gegen den Verlust von Mobilität bei sitzender Tätigkeit mittels Beweglichkeitsanalyse

Mobilität und uneingeschränkte Bewegungsabläufe sind essenziell für flexible und verletzungsfreie Bewegungen im Alltag. Einseitige Belastungen im Arbeitsalltag beeinflussen unsere Bewegungsqualität negativ. Wenn sich Bewegungen nicht mehr wie gewohnt ausführen lassen, steigt die Verletzungsgefahr und das Wohlbefinden sinkt. Folgen

sind häufig Schmerzen durch muskuläre Veränderungen oder Gelenkverschleiß. Der Functional Movement Screen (FMS) analysiert erste Anzeichen von Schwachstellen, funktionalen Limitierungen und Asymmetrien anhand von sieben standardisierten Bewegungsmustern und erklärt diese.



Inhalte:

- Sieben Testübungen werden durchgeführt und deren Bewegungsmuster aufgezeichnet.
- Bewertet werden die sportmotorischen Fähigkeiten: Kraft, Koordination und Beweglichkeit.
- Jede Übung wird mit einer Punktzahl zwischen 0 und 3 bewertet; max. 21 Punkte lassen sich erreichen.
- Analyse der Ergebnisse und Unterweisung



Durchführung:

Der Termin dauert 30 Minuten pro Person (Test, Auswertung, Beratung).
Bitte bequeme Kleidung tragen, die Ihnen Bewegungsfreiheit bietet.



Unterweisungsreihe zum Ausgleich ergonomischer Belastungen

Die Unterweisungsreihen kombinieren mehrere Angebote, die auch einzeln als Maßnahmen mit dem jeweiligen Arbeitsplatz bezug buchbar sind. Sie erstrecken sich über einen Zeitraum von insgesamt sieben Monaten.



Inhalte:

- Unterweisungsreihe „Den Rücken bei einseitigen Arbeitstätigkeiten fit halten“:
1 Testtag MediMouse-Testung, Halbtagsworkshop, Follow-up-Workshop
- Unterweisungsreihe „Der Gefährdung durch sitzende Tätigkeit entgegenwirken: Fokus körperliche Mobilität“: 1 Testtag FMS-Testung, Halbtagsworkshop, Follow-up-Workshop
- Unterweisungsreihe „Der Gefährdung durch sitzende Tätigkeit entgegenwirken: Fokus Körpermanagement“: 1 Testtag B.I.A.-Testung, Halbtagsworkshop, Follow-up-Workshop
- Unterweisungsreihe „Der Gefährdung durch sitzende Tätigkeit entgegenwirken: Fokus Koordination“:
1 Testtag Koordinations-Testung, Halbtagsworkshop, Follow-up-Workshop



Durchführung:

Mit einer festgelegten Gruppe an Teilnehmenden wird dabei stets eine Analyse als spezielle Sensibilisierungsmaßnahme für ein bestimmtes Thema der physischen Gesundheitsprävention durchgeführt. Vier Wochen nach den Testungen erfolgt mit den Teilnehmenden ein Halbtagsworkshop zum jeweiligen Thema, gefolgt von einem Follow-up-Workshop nach sechs Monaten. Die Bewegungsreihen sind auf 15 Teilnehmende limitiert.





Maßnahmen

zur Förderung der psychischen Gesundheit

Widerstandskraft für herausfordernde Arbeitssituationen entwickeln

Stress, Unsicherheiten und hohe Anforderungen gehören zum Arbeitsleben – doch wie gelingt es, gelassen sowie trotz Druck handlungsfähig zu bleiben? In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft gezielt stärken, Herausforderungen mit einer positiven Haltung begegnen und sich selbst wirksam steu-

ern können. Durch praxisnahe Methoden entwickeln Sie Strategien, um belastende Situationen souverän zu meistern. Nutzen Sie die Chance, Ihre Resilienz zu trainieren – für mehr Klarheit, Energie und langfristigen Erfolg im Beruf!



Inhalte:

- Einführung in das Thema Resilienz
- Akzeptanz üben sowie eine optimistische Perspektive entwickeln
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung erschließen
- Achtsamkeitsübungen zur Selbstregulation ausprobieren
- Soziales Unterstützungsnetz aktiv gestalten, Ziele fokussieren und Zukunft gestalten
- Handlungs- statt Lageorientierung entwickeln



Durchführung:



Bewältigung von Arbeitsstress

Umgang mit psychischer Belastung am Arbeitsplatz

Die wachsenden Arbeitsbelastungen erfordern einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Einteilung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen sowie persönlichen Ressourcen nicht mehr stimmt, wirkt sich dies negativ auf das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit aus. Langfristig können zudem Er-

schöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein. Das Wichtigste in dieser Situation: Stress frühzeitig erkennen und qualifiziert gegensteuern. Dieser Workshop zeigt auf, welche Ansatzpunkte der Stressbewältigung bestehen und was Sie selbst dafür tun können, um weiterhin Spaß und Freude am Beruf zu haben.



Inhalte:

- Was genau ist Stress?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und -fallen am Arbeitsplatz aufdecken
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken der (mentalen) Stressbewältigung erlernen
- Erholung und Entspannung in den Arbeitsalltag integrieren



Durchführung:

Das Angebot kann auch für spezielle Zielgruppen angewendet werden, z. B. für Berufseinsteiger oder Ü50.



Kompetenter Umgang mit Arbeitsunterbrechungen

Häufige Arbeitsunterbrechungen, z. B. durch Kolleg:innen, E-Mails oder Telefonate, können die Konzentration und Effizienz stark beeinträchtigen. Sie führen zu erhöhtem Stress und erschweren es, Aufgaben fokussiert abzuschließen.

Ein kompetenter Umgang mit Unterbrechungen ist entscheidend, um die Produktivität zu steigern sowie Stress zu reduzieren. Dieser Ansatz hilft, klare Strukturen zu schaffen und Unterbrechungen gezielt zu managen.



Inhalte:

- Was sind Unterbrechungen?
- Konsequenzen von Unterbrechungen
- Umgang und Strategien
- Tipps und Tricks zur Vermeidung von Unterbrechungen



Durchführung:



Arbeitsbezogene Stressquellen reduzieren

Problemlöseansätze entwickeln

Woher kommt der Stress im Berufsalltag? Zeitnot, Termindruck, Konflikte, Überforderung, Ressourcenmangel – all dies sind Beispiele, die uns in Stress bringen können. Die instrumentelle Stressbewältigung beschäftigt sich damit, woher dieser Stress genau kommt und was sich dagegen tun lässt. Die systematische Suche nach Verbesserungsan-

sätzen startet bei der systematischen Analyse der Hintergründe der Stressquellen. Welche Wechselwirkungen und Zusammenhänge bestehen? Welcher Anteil kann direkt, indirekt oder nicht verändert werden? Davon ausgehend werden Strategien entwickelt, den definierten Zielzuständen Schritt für Schritt näher zu kommen.



Inhalte:

- Stressquellen im Berufsalltag
- Identifikation der Hintergründe und Analyse der Wirkungszusammenhänge
- Erarbeiten von Zielen
- Ableitung konkreter Maßnahmen für die Zukunft
- Planung der nachfolgenden Schritte



Durchführung:



Digitalem Arbeitsstress vorbeugen

Stärkung der digitalen Balance

Unsere Bildschirmzeiten haben erheblich zugenommen: Im Homeoffice sitzen die Menschen länger ununterbrochen am Rechner. Die Digitalisierung der Arbeitsprozesse bringt zwar viele Vorteile, aber auch neue Stressquellen. Gleichzeitig blinken die Smartphones – all das raubt Aufmerksamkeit und macht müde. Die Arbeitsqualität nimmt

ab, Fehler können passieren und der fehlende direkte Kontakt zu Teamkolleg:innen bedeutet überdies: weniger Mikropausen, steigende psychische Belastungen. So zeigen sich körperliche und psychische Reaktionen. Dieser Vortrag zeigt, wie der digitale Stress eingeordnet werden kann und welche Ansatzpunkte zur Stressregulation hilfreich sind.



Inhalte:

- Stressfaktoren durch digitales Arbeiten
- Techniken zum Umgang mit digitalem Stress
- Arbeitsunterbrechungen vermeiden
- Selbstfürsorge und Selbstregulation
- Präventionsmaßnahmen für den Berufsalltag



Durchführung:



Kognitive Bewältigung von Arbeitsstress

Umgang mit mentaler Belastung am Arbeitsplatz

Meistern Sie täglich den Spagat zwischen Ihrem Engagement für den Beruf sowie der notwendigen Distanz gegenüber fremden und eigenen Ansprüchen? In diesem Workshop reflektieren Sie Ihre Reaktionsmuster und stressverstärkenden Gedanken sowie Einstellungen. Ziel ist es, verschiedene mentale Strategien und Methoden kennenzu-

lernen, um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben sowie einer Überforderung der eigenen Kräfte vorzubeugen. Es geht darum, durch mentale Stressbewältigung die nötige Entlastung zu erfahren, um den Berufsalltag gesund meistern zu können.



Inhalte:

- Was ist der Zusammenhang zwischen Denkmustern und Wohlbefinden?
- Identifizierung stressrelevanter Einstellungen
- Eigene stressmindernde Gedanken entwickeln
- Stressreduktion durch Bewusstmachen von Ressourcen



Durchführung:



Umgang mit Work-Life-Blending durch Entgrenzung von Arbeit

Zunehmend verschwimmen die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben. Das Phänomen des sogenannten Work-Life-Blending kann zu Stress und Unzufriedenheit führen, wenn Arbeit und Freizeit nicht klar getrennt sind. In diesem Workshop beleuchten wir Strategien zur Entgrenzung von Arbeit, um ein gesundes Gleichgewicht zwischen beiden

Lebensbereichen zu fördern. Die Teilnehmenden lernen, wie sie klare Grenzen setzen, Prioritäten definieren sowie effektive Methoden zur Stressbewältigung anwenden können. Lassen Sie uns gemeinsam Wege finden, um die Herausforderungen des Work-Life-Blending erfolgreich zu meistern!



Inhalte:

- Definition und Abgrenzung zu Work-Life-Balance
- Chancen und Risiken für Arbeit und Privatleben
- Grenzen setzen und Selbstmanagement
- Strategien zum Abschalten und zur Strukturierung des Arbeitsalltags
- Tipps zur effektiven Nutzung von digitalen Tools für Planung und Organisation



Durchführung:



Pausenmanagement aktiv gestalten

Kraftvoll ans Ziel

In Zeiten steigender beruflicher Anforderungen sind Entspannung, Gelassenheit sowie psychisches Wohlbefinden von ganz besonderer Bedeutung. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Pausen effektiv nutzen können, um Ihre Produktivität und Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu erhöhen. Sie reflektieren Ihre individuelle Stressreaktionen

und gestalten selbst aktiv Ihren Erholungsprozess. Mentale, körperliche und auf die Atmung ausgerichtete Entspannungsübungen werden im Workshop vorgestellt und eingeübt. Ziel ist es, die eigene regenerative Kraft von Erholung und Entspannung am Arbeitsplatz bewusst zu aktivieren.



Inhalte:

- Reflexion des eigenen Erholungsverhaltens
- Stress und mögliche Folgen
- Praktisches Kennenlernen und Ausprobieren unterschiedlicher Erholungs- und Entspannungstechniken
- Verbesserung der individuellen Erholungsfähigkeit zur Reduktion von beruflichem Stress
- Entwicklung eines persönlichen Entspannungsprojekts zur aktiven Pausengestaltung



Durchführung:



Positive Self-Empowerment at Work

Evidenzbasierte Impulse der positiven Psychologie

Self-Empowerment zielt darauf ab, Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen. Wenn sich Mitarbeitende wirksam fühlen und ihre Ziele erreichen, steigert dies ihre Zufriedenheit, ihr Wohlbefinden und ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Self-Empowerment basiert in unseren Angeboten auf evidenzbasierten

Methoden der Positiven Psychologie, die für den Arbeitsplatz konkretisiert werden.

Jede Person kann verschiedene Maßnahmen ergreifen, um ihr eigenes Wohlbefinden (PERMA) zu stärken.

Sie werden staunen, welches Empowerment mit diesem Workshop ausgelöst wird!



Inhalte:

Anhand praktischer Übungen und theoretischen Inputs lernen die Teilnehmenden, wie sie die Methoden der Positiven Psychologie für sich selbst in ihren täglichen Situationen am Arbeitsplatz nutzen können. Sie erwartet das PERMA-Konzept der Positiven Psychologie, entwickelt von Martin Seligman, das fünf wesentliche Elemente des Wohlbefindens umfasst: Positive Emotionen (P), Engagement (E), Beziehungen (R), Bedeutung (M) und Erfolge (A).



Durchführung:

Empfehlung: Workshopreihe mit vier Halbtagsworkshops



Umgang mit Angst und Unsicherheit

Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit

In unserer schnelllebigen und dynamischen Arbeitswelt sind wir immer wieder mit Herausforderungen und Veränderungen konfrontiert, die uns auch einmal aus unserer Komfortzone herauslocken oder sogar herauskatapultieren können. In diesem Angebot soll ein besseres Verständnis für die mit diesen Herausforderungen verbundenen Unsi-

cherheiten geschaffen werden. Je nachdem, wie wir damit umgehen, ergeben sich verschiedene Auswirkungen auf das persönliche und berufliche Leben. Sie lernen, wie Sie durch Akzeptanz und gezielte Copingstrategien die stetig auf Sie zukommenden, mitunter auch angsteinflößenden Herausforderungen meistern können.



Inhalte:

- Psychologische und physische Auswirkungen von Unsicherheiten und Veränderungen wie Stress und Angst
- Überblick über verschiedene Copingstrategien, die bei der Bewältigung helfen
- Umgang mit belastenden Gefühlen
- Akzeptanz, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit als Schlüssel zur Bewältigung
- Konkrete Techniken wie Resilienzaufbau, Stressmanagement und positives Denken
- Entwicklung und Verstärkung des eigenen Selbst- und Urvertrauens



Durchführung:



Stressabbau und Gelassenheit am Arbeitsplatz

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Nutzen Sie die Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, um Stress abzubauen und Gelassenheit am Arbeitsplatz zu fördern. Setzen Sie diese bewährte Entspannungsmethode ein, um in akuten Belastungssituationen kurzfristig innere Ruhe zu finden, Ihre Konzentration

zu erhöhen sowie die Produktivität zu steigern. So gewinnen Sie langfristig stabile Gelassenheit und Entspannung. Ziel ist es, die progressive Muskelentspannung selbst auszuprobieren und Impulse für eine Integration in den beruflichen Alltag zu erhalten.



Inhalte:

- Theoretischer Hintergrund
- Durchführung der Langform und Kurzvarianten für den Arbeitsalltag
- Möglichkeiten der Anwendung in akuten Stresssituationen
- Hinweise zur Integration in den beruflichen Alltag



Durchführung:



Belastbar im Arbeitsalltag

Meditationstechniken für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag zu verbessern. Sie erfahren, wie Sie durch Meditation Stress reduzieren, Ihre Konzentration steigern und Ihre mentale Stärke fördern können.

Schwerpunktmäßig werden Meditationstechniken vorgestellt, die ohne großen Aufwand am Arbeitsplatz und in den Pausen durchgeführt werden können. Ziel ist es, Meditation als Möglichkeit der Entspannung, zur Stressbewältigung sowie als Kraftquelle in den Berufsalltag zu transferieren.



Inhalte:

- Theorie und wissenschaftliche Erkenntnisse zu Meditation
- Reflexion individueller Stressreaktionen
- Praktische Durchführung unterschiedlicher Meditationstechniken
- Hinweise zur Integration in den beruflichen Alltag



Durchführung:

Digitales Angebot als Kurs von 6 x 90 Minuten



Autogenes Training für Gelassenheit am Arbeitsplatz

Stress abbauen im hektischen Alltag – autogenes Training hilft Ihnen dabei. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Übungen stressbedingte Beschwerden am Arbeitsplatz lindern können. Sie erlernen Techniken zur Selbstentspannung und Stressbewältigung, um Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu fördern. Das Training nach Prof. Dr. Schultz ist

eine der bekanntesten Methoden zur Selbstentspannung. Ziel ist es, durch gezielte Selbstbeeinflussung auf Stress zurückführende vegetative Störungen wie z. B. Nervosität, Konzentrationsmängel, Schlafstörungen, Magen- und Kopfschmerzen zu lindern.



Inhalte:

- Das autogene Training basiert auf sechs Grundübungen, die stufenweise in festgelegter Reihenfolge stattfinden: die Schwere-, Wärme-, Herz-, Atem-, Bauch- und Kopfübung
- Integration von Atem, Bewusstsein und Konzentration
- Gezielte Übungen zur Linderung stressbedingter Beschwerden, z. B. Atemtechniken



Durchführung:

Digitales Angebot als Kurs von 6 x 90 Minuten



Achtsamkeit im Berufsalltag

Wege zur Konzentration und Entspannung

Terminüberflutung, Multitasking, Zeitdruck und Stress – im Autopiloten rasen wir durch unseren Alltag und sind dadurch in unserer Wahrnehmung oft eingeschränkt. Sowohl die angenehmen Erlebnisse als auch die Stresssignale des Körpers werden im automatischen Funktionieren übergangen. Entdecken Sie die Kraft von Achtsamkeit und lernen

Sie, wie Sie diese im Berufsalltag gezielt einsetzen können, um Entspannung und Konzentration zu fördern. Sie erfahren, wie Sie durch achtsame Präsenz im Hier und Jetzt Stress reduzieren und Ihre Leistungsfähigkeit steigern können.



Inhalte:

- Praktische Durchführung von Achtsamkeitsübungen in unterschiedlichen Varianten
- Theorie zu Achtsamkeit und wissenschaftlicher Kontext
- Stressreaktionen frühzeitig erkennen lernen
- Achtsamkeitspraxis im beruflichen Alltag verankern



Durchführung:

Digitales Angebot als Kurs von 6 x 90 Minuten



TrophoTraining® für den komplexen Berufsalltag

Stressbewältigung leicht gemacht

Unsere Gedanken beeinflussen unsere körperliche und psychische Gesundheit. Im TrophoTraining® nutzen wir die „Macht unserer Gedanken“, um in schwierigen und stressigen beruflichen Situationen unsere innere Ruhe zu bewahren und handlungsfähig zu bleiben. Sie möchten bei den komplexen Anforderungen am Arbeitsplatz in der Lage

sein, Entscheidungen treffen zu können, Gelassenheit ausstrahlen und ihre psychische Stabilität erhalten?

„TrophoTraining®“ ist ein regelmäßiges kognitives Training zur Selbsthilfe im Umgang mit arbeitsplatzbedingten psychisch belastenden Situationen.

Dreimal täglich ca. eine Minute üben genügt!



Inhalte:

- Zusammenwirken von arbeitsplatzbezogenen Anforderungen und psychischen Reaktionen
- Verständnis für einfache Übungen mit Formeln und Bildern
- Elemente der Körperachtsamkeit
- Kognitives und mentales Training
- Hilfestellungen zum täglichen Üben



Durchführung:

Zwei Halbtagsworkshops im Abstand von drei Wochen

Digitales Angebot als Kurs von 3 x 120 Minuten



Umgang mit Zeitdruck und Arbeitsverdichtung

Zeitmanagement für einen gesunden Berufsalltag

In der schnelllebigen Arbeitswelt sind Multitasking und Zeitdruck häufige Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, effektive Strategien zu entwickeln, die die Produktivität steigern sowie die Balance zwischen Beruf und Privatleben fördern. Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen Methoden zur Optimierung Ihres Zeitmanagements zu vermitteln und ei-

nen gesunden Berufsalltag zu fördern. Lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit sinnvoll nutzen, um berufliche und persönliche Ziele zu erreichen, und arbeiten Sie mit uns an einem nachhaltigen Ansatz, um die Herausforderungen des modernen Arbeitslebens zu meistern.



Inhalte:

- Der Zeit auf der Spur
- Zeitdiebe
- Lebensbereiche in Balance halten
- Methoden im Umgang mit der Zeit



Durchführung:



Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz Ü50

Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

Älter zu werden hat klare Vorteile: Man hat eine Menge an Erfahrung, Gelassenheit und Überblick gesammelt. Aber gerade für Berufstätige im vorangeschrittenen Alter gilt: Arbeitsdichte und Tempo sind signifikante Belastungsfaktoren, denen man aktiv durch Ressourcenstärkung entge-

gentreten kann.

Ziel dieses Seminars ist die Erschließung zusätzlicher eigener Ressourcen, um das Selbstmanagement in gesunder Art und Weise – altersgerecht und der beruflichen Phase entsprechend – lustvoll zu verbessern.



Inhalte:

Wir folgen dem Ablauf des ZRM-Konzepts, plenare Phasen wechseln mit Kleingruppen- und Einzelarbeit ab.

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang nutzen
- Den Rubikon-Prozess verstehen
- Ziele handlungswirksam als Motto formulieren
- Ressourcenaufbau mental bahnen
- Ressourcenbasiert zielgerichtet handeln
- Unerwünschtes Handeln ersetzen
- Positiven Transfer in den Alltag sichern



Durchführung:

Workshopreihe mit vier Halbtagsworkshops



Optimales Selbstmanagement am Arbeitsplatz

Das Zürcher Ressourcen Modell in Aktion

Sind Sie in der Lage, Ihre Ressourcen realistisch einzuschätzen und so einzuteilen, dass Sie gut durch den Arbeitstag kommen? Mithilfe des Zürcher Ressourcen Modells® ist es möglich, eigene Ressourcen zu erschließen und zielgerichtet zu aktivieren. Sie erleben die neuronale Plastizität Ihres

Gehirns und können Ihr Selbstmanagement tatsächlich positiv verändern. Ziel ist es, nach entsprechenden Inputs zur Motivations- und Gehirnforschung Ihre eigenen Ressourcen so auszubauen, dass Sie gut für Ihren Arbeitsalltag ausgestattet sind.



Inhalte:

Wir folgen dem Ablauf des ZRM-Konzepts, plenary Phasen wechseln mit Kleingruppen- und Einzelarbeit ab

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang erkennen
- Den Rubikon-Prozess verstehen
- Ziele handlungswirksam als Motto formulieren
- Ressourcenaufbau mental bahnen
- Ressourcenbasiert zielgerichtet handeln
- Unerwünschtes Handeln ersetzen
- Positiven Transfer in den Alltag sichern



Durchführung:

Workshopreihe mit vier Halbtagsworkshops



Selbstorganisation am digitalen Arbeitsplatz

Freiheit in der Gestaltung der eigenen Arbeitszeit

In der heute komplexen Arbeitswelt sind effiziente Selbstorganisation sowie effektives Zeitmanagement unerlässlich. Die Digitalisierung hat unsere Arbeitsweise stark verändert und neue Anforderungen an uns gestellt. In diesem Workshop erforschen wir Methoden und Werkzeuge zur Optimierung von Arbeitsabläufen, dem Setzen von Prioritäten

und dem sinnvollen Einsatz digitaler Tools. Ziel ist es, persönliche Strategien zu entwickeln, die Produktivität steigern und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben fördern. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer digitalen Arbeitsweise arbeiten!



Inhalte:

- Der Heimarbeitsplatz
- Zeitmanagement
- Kommunikation im Homeoffice
- Motivation
- Den Arbeitstag bewusst abschließen



Durchführung:



Stressfrei kommunizieren

Effektiv Gespräche führen

„So war das nicht gemeint“ – häufig kommt es im Arbeitsalltag zu Gesprächen, die einen anderen Ausgang nehmen, als es beabsichtigt war. Jeden Tag treten wir in Kommunikation – und diese ist anfällig für Missverständnisse. Belastende Gespräche mit anderen können Stress erzeugen. Durch das Erlernen effektiver Gesprächsführungstechniken lässt sich dieser Stress reduzieren und die Wahrscheinlichkeit eines gelingenden Gesprächs erhöhen. Ziel des Workshops ist es, hilfreiche Methoden kennenzulernen, diese auszuprobieren sowie zu explorieren, wie auch die eigenen Bedürfnisse in Kommunikation im Arbeitsalltag zielführend eingebracht werden können.

„So war das nicht gemeint“ – häufig kommt es im Arbeitsalltag zu Gesprächen, die einen anderen Ausgang nehmen, als es beabsichtigt war. Jeden Tag treten wir in Kommunikation – und diese ist anfällig für Missverständnisse. Belastende Gespräche mit anderen können Stress erzeugen. Durch das Erlernen effektiver Gesprächsführungstechniken lässt sich dieser Stress reduzieren und die Wahrscheinlichkeit eines gelingenden Gesprächs erhöhen. Ziel des Workshops ist es, hilfreiche Methoden kennenzulernen, diese auszuprobieren sowie zu explorieren, wie auch die eigenen Bedürfnisse in Kommunikation im Arbeitsalltag zielführend eingebracht werden können.



Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- Aktives Zuhören in Gesprächen
- Gesprächsführungstechniken und hilfreiche Methoden (u. a. gewaltfreie Kommunikation)
- Feedback geben – ohne zu verletzen
- Praktische Übungen zur Anwendung des Gelernten



Durchführung:



Gesunder Umgang mit Konflikten

Konfliktfähigkeit am Arbeitsplatz

Konflikte gehören zu unserem Leben und zum Arbeitsalltag dazu. Sie können unter Umständen schnell eskalieren und je weiter ein Konflikt fortschreitet, desto unwahrscheinlicher wird eine Lösung für eine produktive Zusammenarbeit. Auch im Beruf geraten wir schnell emotional und kommunikativ zwischen die Fronten eigener Belange sowie der

Bedürfnisse anderer. Ziel des Workshops ist es, den Umgang mit den eigenen Emotionen und Bedürfnissen in Konfliktsituationen zu reflektieren und zu stärken, um selbst in heißen Konfliktsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und bei der Arbeit kommunikationsfähig zu bleiben. Durch Fallarbeit kann der Transfer in den Berufsalltag gelingen.



Inhalte:

- Verbesserung des theoretischen Wissens über Kommunikationsprozesse
- Konfliktstrategien
- Reflexion eigener Verhaltensweisen
- Emotionsmanagement
- Fallarbeit



Durchführung:



Gesunde Gewohnheiten am Arbeitsplatz etablieren

Was hält uns eigentlich davon ab, uns gesundheitsförderlich zu verhalten und unsere guten Vorsätze auch bei der Arbeit umzusetzen? Dieser Vortrag lädt Sie ein, anhand der Bauanleitung der Selbstmanagement-Methode „Zürcher Ressourcen Modell“ den inneren Schweinehund aus dem Widerstand zu locken und in kleinen Schritten Lust auf ge-

sundheitsförderliches Verhalten zu entwickeln, das keine Eintagsfliege ist, sondern nachhaltig Ihre Gewohnheiten verändert, auch im Arbeitsalltag. Entwickeln Sie Ihre Ressourcen und seien Sie Ihr:e persönliche:r Gesundheitsmanager:in!



Inhalte:

- Warum scheitern Gesundheitsvorsätze?
- Motivationale Aspekte von Selbstkontrolle und Selbstregulation
- Der Weg zu intrinsischer Motivation
- Rubikon-Prozess als Stufenmodell zielrealisierenden Verhaltens
- Bauanleitung zum persönlichen Praxistransfer in den Arbeitsalltag, vortragsbegleitend
- Ressourcenbasiertes Mottoziel gemäß dem „Zürcher Ressourcen Modell“



Durchführung:

Interaktiver Vortrag mit Angeboten zur Selbstreflexion und zum Murmelgruppengespräch



Burn-out-Prophylaxe

Erschöpfung vorbeugen

Burn-out ist heute leider kein Einzelfall mehr. In unserer schnelllebigen Welt nimmt der Anteil chronisch erschöpfter Mitarbeitenden erschreckend zu. Oft entwickelt sich Burn-out schleichend, über viele Jahre hinweg. Umso wichtiger ist es, die stressauslösenden Faktoren frühzeitig zu erkennen sowie gezielt dagegen vorzugehen. Ansatzpunkte

können auf institutioneller, arbeitsbezogener, sozialer und persönlicher Ebene sein. Ziel des Vortrags ist die Sensibilisierung der Teilnehmenden für ihre individuelle Belastungssituation, um gegebenenfalls Anstoß und Methoden zum Handeln zu geben.



Inhalte:

- Wie erkenne ich Burn-out? Definition und Entstehungsfaktoren
- Warnsignale rechtzeitig erkennen
- Möglichkeiten und Ansatzpunkte der Burn-out-Prophylaxe



Durchführung:



Umgang mit psychischer Belastung

Unterweisung: Arbeitsbezogene Erlebens- und Verhaltensmuster

Die Art und Weise, wie Menschen mit beruflichen Anforderungen umgehen, wie sie diese bewältigen und erleben, ist sehr unterschiedlich. In der Beratung setzen wir den AVE-M-Fragebogen ein, um die Stressbelastungen in Ihrem Arbeitsumfeld zu erfassen. Er analysiert das Zusammenspiel von Arbeitsengagement, psychischer Widerstandsfähigkeit und Emotionalität und bewertet diese Aspekte im Hinblick auf ihre Relevanz für die Gesundheit. Somit können sowohl gesundheitliche Risiken als auch vorhandene Ressourcen identifiziert und gezielt angegangen werden.

higkeit und Emotionalität und bewertet diese Aspekte im Hinblick auf ihre Relevanz für die Gesundheit. Somit können sowohl gesundheitliche Risiken als auch vorhandene Ressourcen identifiziert und gezielt angegangen werden.



Inhalte:

- Bearbeitung des Fragebogens am PC
- Sofortige Auswertung und Besprechung der Ergebnisse
- Persönliche Unterweisung, Empfehlungen und Tipps



Durchführung:

Der Termin dauert 45 Minuten pro Person (Test, Auswertung, Beratung).



Unterweisung: Stress am Arbeitsplatz regulieren

Unsere Beratungsleistung zielt darauf ab, Sie dabei zu unterstützen, individuelle Probleme am Arbeitsplatz zu bewältigen, insbesondere im Umgang mit Stress.

Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) kann Aufschluss darüber geben, wie gut Ihr Körper auf Stress reagiert und wie schnell er sich regenerieren kann. Sie lernen,

Ihre Stressreaktionen besser zu verstehen und zu steuern. Indem Sie Ihre HRV als Indikator für den aktuellen Stresslevel nutzen, können Sie effektive Strategien entwickeln, um Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren sowie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.



Inhalte:

- Für die Messung wird nach einem vorgegebenen Atemrhythmus eine Minute lang geatmet.
- Sofortige Auswertung und Besprechung der Ergebnisse
- Persönliche Unterweisung, Empfehlungen und Tipps



Durchführung:

Der Termin dauert 45 Minuten pro Person (Test, Auswertung, Beratung).



Arbeitspsychologische Sprechstunde

Arbeitspsychologische Sprechstunden bieten Mitarbeitenden einen vertraulichen Raum, um Herausforderungen am Arbeitsplatz anzusprechen, z. B. Stress, Konflikte oder Überlastung. Ziel ist es, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und konstruktive Lösungsansätze zu entwickeln. Durch Beratung und gezielte Strategien zur Stress-

bewältigung können die Betroffenen ihr Wohlbefinden verbessern und ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig stärken. Arbeitspsychologische Sprechstunden fördern damit eine gesunde Organisationskultur, reduzieren krankheitsbedingte Ausfälle und unterstützen die persönliche Entwicklung der Mitarbeitenden.



Beispielhafte Themen können sein:

- Persönliches Belastungserleben, Erschöpfung
- Stresssymptome
- Schlafprobleme
- Ängste, Suchtgefährdung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Emotionale Instabilität, Resilienzstärkung
- Konflikte, Mobbing
- Umgang mit Veränderungen
- Schwierige Gesprächssituationen
- Führungsfragen



Durchführung:

Die Sprechstunden finden nacheinander statt. Die Dauer eines Beratungsgesprächs beträgt 55 Minuten. Es können acht Sprechstundentermine geplant werden.





Maßnahmen

zur Förderung der sozialen Gesundheit

Gesund durch kollegiales Coaching

Gemeinsam neue Lösungen zur Entlastung finden

Kollegiales Coaching ist ein strukturiertes Verfahren, bei dem Sie als Team gemeinsam berufliche Herausforderungen lösen. Zunächst wird eine Schlüsselfrage formuliert, zu der die Kolleg:innen ihre Erfahrungen und Ideen in Form von gezielten Ratschlägen geben. Dabei kann das Ratge-

ben methodisch variiert werden. Aus der Summe der Ideen wird der passende Ratschlag herausgesucht. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden zur selbstständigen Anwendung dieser Methode zu befähigen sowie die Lösungskompetenz im Team zu stärken.



Inhalte:

- Methode nach Kim-Oliver Tietze
- Rollenaufteilung
- Erarbeitung einer Schlüsselfrage
- Verschiedene Methoden des Ratgebens
- Feedback und Entscheidungsfindung



Durchführung:

Moderierende Begleitung über fünf Termine möglich



Ressourcenorientierte Teamentwicklung

Mithilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)

Im Workshop „Ressourcenorientierte Teamentwicklung“ wird das „Zürcher Ressourcen Modell“ verwendet, um die individuellen und kollektiven Stärken eines Teams zu identifizieren und gezielt zu aktivieren. Durch praxisnahe Übungen wird ein gemeinsames Fundament, das „Team-Motto“,

entwickelt und anschließend im Alltag verankert. Dadurch wird eine gemeinsame Ausrichtung und Haltung gefördert, um die Teamdynamik und Arbeitsalltag nachhaltig zu verbessern.



Inhalte:

- Selbstreflexionsphase zur eigenen Motivationslage im Team
- Entwicklung eines gemeinsamen Teammottos
- Konkrete Ableitungen für den Alltag (Aktionsplan)



Durchführung:



Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfelds im Team

Förderung von gelingender Zusammenarbeit

Im Rahmen dieses Workshops werden die Teilnehmenden für die Bedeutung einer guten Teamarbeit als Element der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz sensibilisiert. Sie reflektieren das aktuelle Arbeitsklima sowie ihren individuellen Beitrag dazu. Darauf aufbauend werden konkrete Stra-

tegien entwickelt, um die Teamdynamik zu stärken und ein unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen. Der Workshop zielt darauf ab, persönliche Handlungsoptionen und Entwicklungsthemen des eigenen Teams zu erkennen sowie deren Umsetzung vorzubereiten.



Inhalte:

- Beitrag der Teamarbeit zu einem gesunden Arbeitsumfeld
- Teamdiagnostik
- Teamübungen zur Kooperation
- Entwicklung von konkreten Plänen zur Förderung der Zusammenarbeit



Durchführung:



Gemeinsam durch den Veränderungsprozess

Konstruktiver Umgang mit Veränderungen

Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Veränderungen, ob neue Führungskraft oder die Einführung neuer Technik. Während einige Veränderungen als bereichernd empfinden, erachten andere sie als Bedrohung. Diese unterschiedlichen psychologischen Reaktionen können zu offenem oder verdecktem Widerstand und zu Spannungen

im Team führen. Ziel des Workshops ist es, unter Anwendung und Reflexion verschiedener theoretischer Modelle den Umgang mit Innovationen im Team zu erleichtern und einen gemeinsamen, gelassenen sowie konstruktiven Umgang mit Veränderungen zu fördern.



Inhalte:

- Grundlagen des Change-Managements
- Reflexion der unterschiedlichen Bedürfnislagen
- Gesundheitsförderliche Perspektive auf Veränderungen
- Konstruktive Veränderungsplanung



Durchführung:



Hybride Teamarbeit

Gesunde Gestaltung eines New Normal

Die hybride Teamarbeit, die eine Kombination aus Präsenz- und Remote-Arbeit umfasst, bringt sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich. Der Workshop zielt darauf ab, bewährte Praktiken für die hybride Zusammenarbeit zu vermitteln, mit besonderem Blick auf die gesundheitlichen Aspekte der digitalen Arbeit. Die Teilnehmenden

lernen die zentralen Säulen der hybriden Zusammenarbeit kennen und übertragen diese Erkenntnisse auf ihre Arbeitsweise. Ziel ist es, die hybride Zusammenarbeit zu stärken, die Work-Life-Balance zu wahren und ein unterstützendes Arbeitsumfeld zu schaffen.



Inhalte:

- Modelle der hybriden Zusammenarbeit
- Chancen und Risiken
- Gesundheitliche Aspekte der digitalen Arbeit
- Säulen der hybriden Zusammenarbeit



Durchführung:



Teamsupervision

Die Förderung einer gesunden Zusammenarbeit

Im Arbeitsalltag treffen Personen mit divergenten Erwartungen, persönlichen Kommunikations- und Arbeitsstilen sowie individuellen Affektlagen aufeinander. Eingebettet in die jeweiligen organisationalen Rahmenbedingungen kann Arbeiten so schnell zu einer hochkomplexen Aufgabe werden. Doch wo und wann erfolgt eine Reduzierung dieser Komplexität? Wo können Probleme analysiert, Hintergründe erhellt und umsetzbare Lösungen entwickelt wer-

den? Wo können belastende Erfahrungen geteilt werden? Die Supervision ist ein Beratungsverfahren für berufliche Zusammenhänge, das den richtigen Rahmen für diese Fragen bieten kann. Gemeinsam wird reflektiert, wie innere und äußere Anforderungen mit den eigenen Möglichkeiten bzw. den Ressourcen als Team in Einklang gebracht werden können.



Inhalte:

- Die Inhalte der Supervision orientieren sich an der konkreten und einzigartigen Arbeitssituation der Supervisanden. Mögliche Anlässe einer Supervision können sein:
- Kommunikation am Arbeitsplatz
 - Zusammenarbeit im Team
 - Zusammenarbeit zwischen Führungskraft und Team
 - Reflexion über Organisations- und Arbeitsabläufe



Durchführung:



Mediation

Die Wiederherstellung gesunder Zusammenarbeit

Konflikte entwickeln sich, wenn zwei Personen oder auch Personengruppen nicht mehr in der Lage sind, die für sie bedeutsamen Angelegenheiten miteinander zu klären. Die Gründe dafür sind so vielfältig wie die miteinander interagierenden Personen. Allen Konflikten gemein ist, dass Missverständnisse, Vorwürfe, Beleidigungen und Kränkungen die Beziehungen derart belasten, dass eine zielführende Kommunikation kaum noch möglich ist. Am Ende leidet nicht nur die Arbeitsfähigkeit der Beteiligten, sondern auch die Zusammenarbeit im gesamten Team ist beeinträchtigt. Doch wie lässt sich die Arbeitsfähigkeit wiederherstellen?

Wie können Konflikthintergründe analysiert werden und individuelle Bedürfnisse Beachtung finden? Wie kann an gemeinsamen Lösungen gearbeitet und zukünftiges Konfliktpotenzial frühzeitig erkannt werden?

Die Mediation ist ein Verfahren zur Vermittlung in Konflikten, die den passenden Rahmen zur Bearbeitung dieser Fragen bieten kann. Ein:e allparteiliche:r Mediator:in unterstützt die Konfliktparteien darin, Klarheit in ihre Situation zu bringen sowie eigenverantwortlich eine ihnen angemessene Lösung für das Konfliktfeld zu finden.



Mögliche Anlässe einer Mediation können beispielsweise Konflikte auf den folgenden Ebenen sein:

- Innerhalb des Teams
- Zwischen Führungskraft und Team
- Zwischen Führungskräften



Durchführung:

Nach einer Auftragsklärung und einer Konfliktanalyse wird ein Mediationsplan erstellt, nach dem die Mediation erfolgt.



Wertschätzung im Team

Das soziale Wohlbefinden ist eine wesentliche Ressource, um leistungsfähig zu sein. Umgekehrt bilden Konflikte oder eine Arbeitskultur der gegenseitigen Geringschätzung starke Stressoren im Arbeitsalltag. Welche Werte haben dabei

eine besondere Bedeutung? Wie lässt sich Wertschätzung authentisch leben? Der Workshop bietet Gelegenheit, die Zusammenarbeit zu reflektieren sowie gelingende Arbeitsbeziehungen untereinander zu entwickeln.



Inhalte:

- Wertschätzung: mehr als Lob – psychische Grundbedürfnisse und wie sie erfüllt werden können
- Check des Anerkennungshaushalts im Team
- Entwicklung eines Kulturprozesses für mehr Wertschätzung im Miteinander



Durchführung:



Positive Teambuilding

Das PERMA-Modell zur Entwicklung einer positiven Teamkultur

Wir bieten, basierend auf dem evidenzbasierten PERMA-Modell von Martin Seligman, ein Teambuilding-Programm, das die Zusammenarbeit, das individuelle Wohlbefinden und daraus resultierend die organisatorische Leistung Ihres Teams steigern wird. Dem PERMA-Konzept folgend, leiten wir Sie an, Ihre Zusammenarbeit stärkenorientiert unter die

Lupe zu nehmen, um die Ursachen gelingender Teamleistungen und des Wohlbefindens zu verstehen. Darauf aufbauend begleiten wir Ihr Team bei der Realisierung Ihres Teampotenzials. Der Fokus des Workshops wird i. R. der Auftragsklärung zwischen Workshopleitung und auftraggebender Führungskraft festgelegt.



Inhalte:

Gemeinsam schaffen wir eine positive Atmosphäre, die nachhaltige Veränderungen ermöglicht. Exemplarische Inhalte der Stärkenlupe aus der PERMA-Perspektive lauten:

- P (Positive Emotions) Worauf sind Sie als Team stolz?
- E (Engagement) Für welche Aufgaben brennen Sie?
- R (Relations) Wie könnten Teamstrukturen optimiert werden? Wer und was inspiriert das Team?
- M (Meaning) Was erleben Sie als sinnlos?
- A (Accomplishment) Wie stärken Sie Ihr kollektives Selbstvertrauen?



Durchführung:

Workshopreihe von vier Halbtagsworkshops oder zwei Ganztagsworkshops
Wir empfehlen einen späteren Follow-up-Workshop.



Positive Leadership

Das PERMA-Modell zur Entwicklung eines positiven Führungsstils

Wohlbefinden am Arbeitsplatz, Selbstwirksamkeitsüberzeugung der Mitarbeitenden, Zuversicht und ein positives Wir-Gefühl im Team sind kein Zufall! Sie können in dieser Fortbildung Ihr Wissen zu Gestaltungsspielräumen Ihres Führungshandelns um das Konzept Positive Leadership erweitern. Es bietet evidenzbasierte Methoden der Positiven

Psychologie mit dem Ziel, eine integrative Sichtweise auf Führung zu etablieren, die das persönliche Wohlbefinden sowie die organisatorische Leistung der Mitarbeitenden fördert. Überdies entsteht eine positive Rückkopplung auf die Führungsperson selbst.



Inhalte:

Anhand des evidenzbasierten PERMA-Lead® Konzepts von M. Ebner erhalten Sie Antworten zur Frage: „Mit welchem Führungshandeln bewirkt die Führungskraft eine Win-win-Situation für Mitarbeitende und die Organisation?“ Betrachtet werden die PERMA-Kategorien Positive Emotionen (P), Engagement (E), Beziehungen (R), Bedeutung (M) und Erfolge (A). Im Workshop wechseln sich Theorie- und Methodeninput mit Praxistransfer ab. Optional: zehn digitale Lerneinheiten zur Vertiefung in Peergroup- oder Einzelarbeit



Durchführung:

Produktvarianten in Präsenz oder digital:

1. Einführung: Vortrag, Halb- oder Ganztagsworkshop
2. Fortbildungsreihe: zwei ganztägige oder vier halbtägige Workshops inklusive digitaler Lerneinheiten
3. Digitale Reihe: zehn Lerneinheiten „Nuggets Positive Leadership“ als Ergänzung und zum Transfer im Nachgang zu einem Workshop. Abrechnung von 15 EStd. für eine Workshopgruppe.
4. Follow-up



Gesundes Führen

Die verschiedenen Möglichkeiten salutogener Führung

Die Maßnahme vermittelt Ihnen als Führungskraft, wie sie zur Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden beitragen und in persönlichen Krisen angemessen reagieren können. Ziel ist es, das Handlungswissen zur gesundheitsorientierten Führung zu erweitern. Dabei steht salutogenes Führungshandeln im Vordergrund: Sie lernen, wie Sie ein gesundheitsförderndes

Arbeitsumfeld schaffen und Ihre Hauptaufgaben der Führung gesundheitsorientiert gestalten können. Zudem reflektieren Sie die Bedeutung der Selbstfürsorge und erfahren, wie Sie das betriebliche Gesundheitsmanagement gezielt unterstützen, um nachhaltige Strategien umzusetzen.



Inhalte:

- Salutogenes Führungshandeln
- Die neun Hauptaufgabenfelder für Führungskräfte
- Selbstfürsorge
- Die Führungskraft als verantwortliche Gestaltungskraft von gesunden Rahmenbedingungen
- Gesundes Führen im Kontext des betrieblichen Gesundheitsmanagements



Durchführung:



Führung und Wertschätzung

Ressourcenaufbau durch Wertschätzung

Führung ist eine komplexe Aufgabe, die hohe Anforderungen an Sie stellt, um Mitarbeitende zu motivieren. Ein wesentlicher Faktor diesbezüglich ist die Wertschätzung. Die Erkenntnisse von Untersuchungen zeigen jedoch, dass sich viele Mitarbeitende nicht ausreichend wertgeschätzt fühlen, obwohl die Führungskräfte das Gefühl haben, genug wertzuschätzen. Woher kommt diese Diskrepanz?

Wie wird Wertschätzung „erfahrbar“? Woher erhalten Sie als Führungskraft Wertschätzung und wie können Sie Ihren Mitarbeitenden ein wertschätzendes Klima schaffen, in dem optimale Potenzialentfaltung möglich wird? Auf diese Fragen werden Sie hier Antworten finden.



Inhalte:

- Wertschätzung: mehr als Lob – psychische Grundbedürfnisse und wie sie erfüllt werden können
- Wertschätzung zeigen, sodass sie ankommt
- Der eigene Wertschätzungshaushalt als Führungskraft



Durchführung:



Konfliktmanagement für Führungskräfte

Krisen frühzeitig erkennen und bewältigen

Eine sehr wichtige Führungsaufgabe besteht aus dem frühzeitigen Wahrnehmen und kompetenten Intervenieren bei Konflikten. Die Führungskraft benötigt ein gutes Gespür für Stimmungen und Kommunikationsprozesse im Team. Konflikte und Störungen sind im alltäglichen Miteinander normal, es geht daher nicht um Konfliktvermeidung, son-

dern den kompetenten Umgang damit. Hilfreich sind dabei verschiedene Modelle, die die Führungskraft situationsspezifisch nutzen kann. Ziel ist es, Konfliktsymptome sensibler wahrzunehmen sowie adäquate Handlungsstrategien kennenzulernen. Dieses Seminar befähigt Führungskräfte zudem, in der Rolle als Konfliktmoderator zu agieren.



Inhalte:

- Führungsaufgabe Konfliktbearbeitung
- Reflexion eigener Verhaltensweisen
- Konfliktodynamiken, Konfliktsymptome, Konfliktstrategien, Fördern und Fordern kooperativen Verhaltens
- Gesprächsführungstechniken mit Übungen
- Führungskraft als Konfliktmoderator:in



Durchführung:



Resilienztraining für Führungskräfte

Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Stress, Unsicherheiten und hohe Anforderungen gehören zum Arbeitsleben als Führungskraft dazu – doch wie gelingt es, gelassen und trotz Druck handlungsfähig zu bleiben? In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft gezielt stärken, Herausforderungen mit einer positiven Haltung begegnen und sich

selbst wirksam steuern können. Durch praxisnahe Methoden und Achtsamkeitsübungen entwickeln Sie Strategien, um belastende Situationen souverän zu meistern. Nutzen Sie die Chance, Ihre Resilienz zu trainieren – für mehr Klarheit, Energie und langfristigen Erfolg im Beruf!



Inhalte:

- Einführung in das Thema Resilienz
- Akzeptanz üben sowie eine optimistische Perspektive entwickeln
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung erschließen und Achtsamkeitsübungen zur Selbstregulation ausprobieren
- Soziales Unterstützungsnetz aktiv gestalten
- Ziele fokussieren und Zukunft gestalten
- Handlungs- statt Lageorientierung entwickeln



Durchführung:

Empfehlung: Workshopreihe mit vier Halbtagen



Stressbewältigung für Führungskräfte

Sicher und gelassen im Stress

Die immer höheren Arbeitsbelastungen und zunehmenden sozioemotionalen Faktoren im Arbeitsalltag erfordern von Führungskräften einen kompetenten Umgang mit Stress sowie eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte. Ist die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört, leiden das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit. Langfristig können Erschöp-

fungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein. Thematisiert wird auch, inwiefern die eigene Wahrnehmung den Stress verschärfen oder eben mildern kann. Der Workshop ist für Führungskräfte konzipiert und zielt darauf ab, Lösungsimpulse aus der Theorie und den Erfahrungen der einzelnen Teilnehmenden zu geben.



Inhalte:

- Was ist Stress?
- Physische und psychische Stressreaktionen
- Stressquellen und -fallen erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken mentaler Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung in den Alltag integrieren



Durchführung:



Gesundes Führen

Auf Distanz und in hybriden Arbeitsformen

In herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf behalten und mein Team, auch auf Distanz, bestmöglich unterstützen – wie mache ich das? Im Workshop werden die Zutaten gelingender Führung erarbeitet. Zudem wird das Führungshandeln in hybriden Arbeitssettings reflektiert. Da Veränderungen und Krisen in unserer modernen Arbeits-

welt vorkommen, bekommen Sie überdies Handwerkszeug zum Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden. Jedoch geht es in der Führungsrolle auch um Sie! Deshalb erarbeiten Sie auch ein eigenes Modell Ihrer individuellen Belastungen und Ressourcen, um fit für Ihre Führungsaufgaben zu bleiben.



Inhalte:

- Vermittlung von Kommunikations- und Führungsinstrumenten in der Krise und auf Distanz
- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden
- Analyse der eigenen Belastungen und Möglichkeiten der Selbstfürsorge



Durchführung:



Systemische Gesprächsführung für Führungskräfte

In Belastungssituationen richtig kommunizieren

Das Denken in systemischen Zusammenhängen zählt zum Alltag von Führungskräften, insbesondere im Rahmen ihrer Beratungsfunktion zu psychischen Belastungssituationen. Entsprechend sinnvoll ist der Einsatz systemischer Beratungswerkzeuge. In dieser Fortbildung liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung und konkreten Anwendung eines

Methodenrepertoires.

Die Teilnehmenden lernen anhand eines Manuals systemische Beratungs- und Interventionstechniken und wenden diese anhand eigener Fälle in Kleingruppenarbeit praktisch an. Teilnehmende mit Vorkenntnissen vertiefen ihr Wissen und sammeln Praxiserfahrung im geschützten Setting.



Inhalte:

- Systemisch gestaltete Gesprächsführung und Fragetechniken bei psychischen Belastungssituationen
- Darstellung von Mustergesprächsverläufen
- Besondere Herausforderung: Umgang mit Zwickmühlen
- Coachingtools bei spezifischen Anliegen
- Aufstellungsarbeit mit Naturmaterial im Arbeitsraum Natur
- Aktivierungs- und Entspannungsübungen zur Selbstregulation und Fokussierung
- Kollegialer Austausch und Anwendung des Gelernten anhand eigener Fälle



Durchführung der Workshopreihe:

fünf Halbtagsworkshops, vier Termine digital, fünfter Workshop optional in Präsenz, bei gutem Wetter outdoor, vor Ort in der Region des/der Auftraggeber:in: Die Workshopreihe findet in Doppelmoderation statt.



Ressourcenorientiertes Selbstmanagement für Führungskräfte

Sind Sie in der Lage, Ihre Ressourcen realistisch einzuschätzen und so einzuteilen, dass Sie gut durch den Arbeitsalltag kommen? Mithilfe des Zürcher Ressourcen Modells® ist es möglich, eigene Ressourcen zu erschließen und zielgerich-

tet zu aktivieren. Sie erleben die neuronale Plastizität Ihres Gehirns und können Ihr Selbstmanagement tatsächlich positiv verändern. Ziel ist es, Ihre eigenen Ressourcen auszubauen.



Inhalte:

Wir folgen dem Ablauf des ZRM-Konzepts, plenare Phasen wechseln mit Kleingruppen- und Einzelarbeit ab.

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang erkennen
- Den Rubikon-Prozess verstehen
- Ziele handlungswirksam als Motto formulieren und Ressourcenaufbau mental bahnen
- Ressourcenbasiert zielgerichtet handeln und unerwünschtes Handeln ersetzen
- Positiven Transfer in den Alltag sichern



Durchführung:

Workshopreihe mit vier Halbtagen





Maßnahmen

für Arbeits- und Gesundheitsschutz-
verantwortliche

Der Work-Ability-Index

Individuelle Potenziale stärken und Rahmenbedingungen verbessern

Arbeitsfähigkeit bildet eine wesentliche Grundlage für das Wohlbefinden des Einzelnen und die Produktivität eines Unternehmens. Der Arbeitsfähigkeitsindex (WAI), ein arbeitswissenschaftlich anerkanntes und etabliertes Instrument, dient zur Einschätzung der gegenwärtigen und zu-

künftigen Arbeitsfähigkeit sowohl einzelner Beschäftigter als auch von Organisationen. Er soll dazu beitragen, dass Handlungsbedarf frühzeitig identifiziert wird und auf dieser Grundlage Maßnahmen zur Wiederherstellung, Förderung oder Erhalt der Arbeitsfähigkeit getroffen werden.



Inhalte:

- Einführung in den WAI im Rahmen eines Vortrags: Erläuterung „Konzept der Arbeitsfähigkeit“, Anwendung und Durchführung des WAI, Aufbau und Aussagekraft der Ergebnisse des Instruments
- Im Nachgang Ausfüllen des WAI-Kurzfragebogens INQA durch die Teilnehmenden in anonymisierter Form
- Aushändigung des persönlichen Ergebnisses an die Teilnehmenden



Durchführung:

- Vortrag und Erhebung des WAI bei den Beschäftigten
- Möglichkeit der orientierenden, vertraulichen Beratung zum individuellen Ergebnis durch Betriebsärzt:innen
- Gesamtauswertung der Erhebung und Erstellung eines Abschlussberichts für den oder die Arbeitgeber:in

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Von der Arbeitsunfähigkeit zur Beschäftigungsfähigkeit

Seit 2004 sind Arbeitgeber:innen verpflichtet, langfristig erkrankten Kolleg:innen ein betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) zu ermöglichen. Das BEM dient dem Erhalt oder Wiedererlangen der Beschäftigungsfähigkeit

und kann ein wirkungsvolles Instrument sein, um dem demografischen Wandel zu begegnen. Die Teilnehmenden werden in unserem Workshop konkret für den Ablauf eines erfolgreichen BEM-Prozesses geschult.



Inhalte:

- Wie können die Arbeitgeber:innen nach langer Krankheit unterstützen?
- Rechtsgrundlagen des betrieblichen Eingliederungsmanagements
- Organisation des Prozesses – Regelung laut Betriebsvereinbarung
- Depression, Burn-out, Angststörungen: psychisch erkrankte Kolleg:innen – was tun?
- Auswirkungen auf Belastbarkeit und soziales Verhalten
- Betriebsärztlicher Dienst, Kooperationspartner:innen, FAQs



Durchführung:

Ein Referent:innenduo aus Betriebsärzt:in und Referent:in mit psychosozialen Ausbildungshintergrund erzielt optimale Ergebnisse.



Ergonomie am Arbeitsplatz

Ein häufiges Thema im Bereich Arbeitsschutz sind Erkrankungen des Bewegungsapparates – eine der Hauptursachen für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Monotones Sitzen, unergonomische Haltungen sowie fehlende Bewegung im Arbeitsalltag und im Homeoffice belasten den Körper und führen oft zu Beschwerden wie Rückenproblemen und Muskelverspannungen. Arbeitsschutzverantwortliche können

durch gezielte Maßnahmen zur Arbeitsplatzgestaltung, ergonomische Schulungen und Bewegungsförderung erheblich dazu beitragen, arbeitsbedingte Überlastungen zu verhindern. Ziel sollte es sein, Belastungsschwerpunkte frühzeitig zu erkennen und Präventionsansätze zu fördern, die langfristige Beschwerden vermeiden.



Inhalte:

- Ursachen, die zu Belastungen des Bewegungsapparates führen, Darstellung möglicher Präventionsansätze
- Richtige Einstellung von Arbeits- und Büromöbeln und Einsatz von Hilfsmitteln (z. B. Entlastung beim Heben)
- Erlernen von Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der Kraft
- Ohne Rückenschmerzen: Konzept für „Aktive Pausen“ mit Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen



Durchführung:

Gesundheitstag in Kombination mit Augentraining / den Rücken bei einseitigen Belastungen fit halten



Behördliches Gesundheitsmanagement Für Ämter und Dienststellen

Dieses Angebot bietet die Gelegenheit, auf Grundlage der Dienstvereinbarung zum Behördlichen Gesundheitsmanagement (BGM) Kompetenzen für ein systematisches Gesundheitsmanagement zu erwerben/vertiefen. Das interdisziplinäre Team der MAS steht dabei als Unterstützer für Ihr BGM zur Seite. Ziele: Die Teilnehmenden haben das

entsprechende Wissen, um das Gesundheitsmanagement in ihren Dienststellen zu gestalten, betrachten Organisationsentwicklungsthemen aus gesundheitsförderlicher Perspektive und gestalten ein Netzwerk mit den Vertreter:innen des Arbeitsschutzausschusses und Gesundheitsteams sowie den Ansprechpersonen der MAS.



Inhalte:

- Status quo des BGM der teilnehmenden Dienststellen
- Grundlagen und Projektmanagement im Kontext des BGM
- Planung und Durchführung der „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“ und Ausgestaltung nachhaltiger Anschlussprojekte
- Informationen zur arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Betreuung der MAS sowie zum Angebotsspektrum im Bereich Prävention
- Austausch zu Good-practice-Beispielen



Durchführung:

Workshopreihe: vier digitale Halbtagsworkshops plus ein Termin in Präsenz

Grundvoraussetzung: Etablierung eines Steuerkreises

Die Workshopreihe wird interdisziplinär von Vertreter:innen aller Bereiche der MAS ausgestaltet. Der Bereich Prävention und Psychologie koordiniert das konkrete Programm für die angemeldete Dienststelle.

Suchtprävention

Für Arbeits- und Gesundheitsschutzverantwortliche

Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, ein Glas Wein oder Bier am Abend und seit dem 01.04.2024 auch Cannabis: Sucht- und Genussmittel sind nicht nur im Privatleben präsent, sondern spielen auch im Arbeitsleben eine Rolle. Grundsätzlich gilt: Wer konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln scheint schnelle

Entspannung zu versprechen, doch besteht die Gefahr, eine Abhängigkeit zu riskieren und damit die Gesundheit und auch die Sicherheit am Arbeitsplatz zu gefährden. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden für das Thema Sucht am Arbeitsplatz zu sensibilisieren und Möglichkeiten zum Umgang hiermit zu vermitteln.



Inhalte:

- Theoretische Grundlagen zu substanzgebundenen (Alkohol, Cannabis etc.) und substanzungebundenen Süchten (Medien, Glücksspiel etc.)
- Abgrenzung von Genuss zu Sucht
- Rolle der Führungskraft
- Führen eines sogenannten Erstgesprächs
- Informationen über weiterführende Hilfsangebote



Durchführung:



Umgang mit Cannabis am Arbeitsplatz

Hintergrundinformationen zur Legalisierung

Im Zuge der (Teil-)Legalisierung von Cannabis im April 2024 ergeben sich für viele Arbeitgeber einige Fragen und ggf. Unsicherheiten: Was ist eigentlich erlaubt? Mit welchen Auswirkungen auf die Beschäftigten und auch auf die Arbeitssicherheit ist zu rechnen? Wie kann man diesen neu-

en Herausforderungen begegnen? Ziel des Vortrags ist es, umfassend über Cannabis und die Implikationen für den Arbeitsalltag (inkl. Straßenverkehr) zu informieren und Möglichkeiten zu einem sicheren und gesundheitsförderlichen betrieblichen Umgang mit der Substanz zu vermitteln.



Inhalte:

- Konsumformen und Wirkung der Substanz
- Blick aufs Gesetz: Was ist erlaubt, was nicht?
- Regelungen im Straßenverkehr
- Handlungsmöglichkeiten: betriebliche Regelungen, Umgang mit Konsumverdächtigen, weiterführende Beratungsangebote



Durchführung:



Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden

Dieser Workshop bietet Hintergrundinformationen zu Genese und Symptomatik von ausgewählten psychischen Erkrankungen (Depression, Burn-out, Schizophrenie, Angststörungen) sowie deren Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit. Mithilfe des H-I-L-F-E-Konzepts werden Möglichkeiten

des angemessenen Umgangs mit den betroffenen Mitarbeitenden am Arbeitsplatz vorgeschlagen und anhand der eigenen Erfahrungen reflektiert. Ziel des Workshops ist ein professioneller Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden als Führungskraft.



Inhalte:

- Hintergrundinformationen zu psychischen Erkrankungen
- Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit
- Gesprächsmethoden
- H-I-L-F-E-Konzept
- Anlaufstellen für professionelle Hilfe



Durchführung:



Gesundheitszirkel

Gesundheitszirkel stellen eine effektive Möglichkeit dar, um die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden zu stärken. Der Gesundheitszirkel setzt auf regelmäßige Treffen einer konstanten Gruppe über einen festgelegten Zeitraum hinweg. Wir nutzen hierbei das Wissen der betei-

ligten Personen, um gemeinsam vorhandene Strukturen zu analysieren sowie konkrete, umsetzbare Maßnahmen zur Gesundheitsstärkung zu entwickeln. Ein:e externe:r Moderator:in leitet die einzelnen Sitzungen und steuert den Erfahrungs- und Gedankenaustausch.



Inhalte:

- Einführung in das Thema und die Methoden
- Identifizierung verbesserungswürdiger Bedingungen
- Erarbeitung von Handlungsvorschlägen
- Begleitung im Prozess erster Umsetzungen
- Bilanzierung und Ausblick



Durchführung:

Moderation, sechs Sitzungen, 66 Std. dokumentierbare Einsatzstunden

Gefährdungsbeurteilung

Rechtliche Grundlagen, wichtige Themen und Vorgehensweisen

Gefährdungsbeurteilungen sind durch das Arbeitsschutzgesetz vorgeschrieben. Sie bilden den Ausgangspunkt für den Arbeits- und Gesundheitsschutz und haben das Ziel, potenzielle Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz zu ermitteln. Anschließend können von unseren Expert:innen

konkrete Maßnahmen für Ihren Arbeits- und Gesundheitsschutz abgeleitet werden. Die Veranstaltung soll dazu dienen, über das Thema Gefährdungsbeurteilung umfassend zu informieren, und lässt sich z. B. im Vorfeld als wichtige Plattform zur Information und Motivation nutzen.



Inhalte:

- Bedeutung des Themas Gefährdungsbeurteilung
- Rechtliche Grundlagen
- Wichtige Bestandteile der Gefährdungsbeurteilung
- Mögliche Vorgehensweisen
- Beispiele für abgeleitete Maßnahmen



Durchführung:



Physische Gefährdungsbeurteilung

Der Weg zum sicheren Arbeitsplatz

Gefährdungen durch mechanische, elektrische, thermische und physikalische Belastungen, durch Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen, Gefahrstoffen sowie durch die Arbeitsumgebung können zu Gesundheitsschäden und Unfällen führen. Um dies weitgehend auszuschließen, muss die physische Arbeitsumgebung bestimmte Bedingungen

erfüllen. Geeignete Schutzmaßnahmen sowie eine passende Ergonomie, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse und Gegebenheiten, sind Voraussetzung für einen sicheren Arbeitsplatz. Unsere Expert:innen unterstützen Sie bei der Analyse und Umsetzung.



Inhalte:

- Ermittlung und Analyse von Gefährdungen am Arbeitsplatz
- Bewertung der Gefährdungen und Ermittlung von Lösungsvorschlägen
- Erarbeitung der geeignetsten Lösung nach dem TOP-Prinzip
- Berücksichtigung der Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Einschlägige Handlungsanleitungen



Durchführung:



Konzeptioneller Arbeits- und Gesundheitsschutz

Rechtssicherer Handlungsrahmen

Für die Sicherstellung des Arbeitsschutzes ist der Arbeitgeber verantwortlich. Somit ist Arbeitsschutz eine Linienfunktion, die durch eine Aufbau- und entsprechende Ablauforganisation nachzuweisen ist. Arbeitsschutz muss konsequent „gelebt“ und umgesetzt werden. Ein sinnvoller

Arbeits- und Gesundheitsschutz erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der eine strukturierte Umsetzung der zahlreichen rechtlichen Vorschriften und Umsetzungsvarianten ermöglicht. Eine solche Vorgehensweise schafft Synergien, optimiert Prozesse und nutzt Ressourcen sinnvoll.



Inhalte:

- Grundlagen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes
- Die Theorie des Fünfpunkteprogramms
- Das Grundelement der Gefährdungsbeurteilung
- Ermittlungen zum Stand des Arbeitsschutzes und Schwerpunktfindung
- Erläuterung des Konzepts anhand verschiedener Beispiele



Durchführung:



Verhalten im Brandfall

Analyse und Beratung

Rund 600 Menschen sterben jährlich in Deutschland bei Bränden, viele erleiden schwere Verletzungen. Ein unvorstellbares Leid für Angehörige, Freund:innen und das gesamte Umfeld. Vier Fünftel der Brände entstehen in Privathaushalten, ein Fünftel in der Industrie – alarmierende Zahlen. Zudem entstehen Sachschäden in Millionenhöhe.

Brände müssen bereits im Entstehungsprozess bekämpft werden, um eine dramatische Ausbreitung zu verhindern. In unserem Workshop wird der souveräne Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen in Theorie und Praxis geschult, um im Ernstfall ein beherztes und wirksames Eingreifen zu ermöglichen.



Inhalte:

- Theoretische Unterweisung inklusive Lehrmaterial
- Praktische Übungen am Feuerlöschtrainer
- Demonstration Spraydosenzerknall



Durchführung:

- Bis 15 Teilnehmende, Dokumentation von zehn betriebsspezifischen Einsatzstunden
- 16 bis 30 Teilnehmende, Dokumentation von 16 betriebsspezifischen Einsatzstunden

Gefahrstoffverordnung und GHS

Umgang, Lagerung und Entsorgung

Viele Betriebe hantieren täglich mit Gefahrstoffen und deren Risiken. In diesem Seminar werden die rechtlichen Grundlagen für den korrekten Umgang, die Lagerung und die Entsorgung von Gefahrstoffen erläutert. Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, die Kennzeichnung zu erkennen. Unsere Expert:innen werden die richtige

Handhabung und die Möglichkeiten eines Gefahrstoffmanagements erläutern und Schutzmaßnahmen sowie einschlägige Vorschriften aufzeigen. Ziel des Workshops ist das Erkennen von Risiken durch Gefahrstoffe zum Schutz aller Mitarbeitenden.



Inhalte:

- Rechtsgrundlagen gemäß CLP/GHS und Gefahrstoffverordnung
- Sicherheitsdatenblätter und Betriebsanweisungen
- Lagerung und Handhabung von Gefahrstoffen
- Brand- und Explosionsgefahren
- Gefahrstoffkataster
- Beispiele aus der Praxis



Durchführung:



Demografischer Wandel

Bedeutung und Beratung

Aufgrund sinkender Geburtenraten und immer höherer Lebenserwartungen steigt der Anteil der älteren Bevölkerung stetig. Daher werden erfahrene Beschäftigte im höheren Alter an Bedeutung gewinnen, zum einen aufgrund rechtlicher Rahmenbedingungen des Renteneintritts, zum anderen wegen des Fachkräfte- bzw. Nachwuchsmangels. Um

das Potenzial sowie die Gesundheit älterer Beschäftigter zu erhalten und die notwendigen Weichen zu stellen, brauchen wir spezifische Lösungen innerhalb der Unternehmen. Ziel der Veranstaltung ist es, über Demografie umfassend zu informieren und sinnvolle Maßnahmen einzuleiten.



Inhalte:

- Bedeutung des Themas „Demografischer Wandel“ und Herausforderungen für den Arbeitsmarkt
- Wichtige Themen innerhalb des Demografie-Managements
- Mögliche Vorgehensweisen
- Beispiele für abgeleitete Maßnahmen



Durchführung:



Beratung zur Einführung eines Betrieblichen Bewegungskonzeptes

Die „Beratung zur Einführung eines Betrieblichen Bewegungskonzeptes“ ist ein von Sportwissenschaftler:innen durchgeführtes Beratungskonzept, das dabei hilft, sinnvolle präventive Maßnahmen zur Steigerung von Bewegung im Arbeitsumfeld umzusetzen. Ziel ist es, mit der jeweiligen

Dienststelle gemeinsam herauszufinden, welche Voraussetzungen vor Ort da sind. Daraufhin wird ein angepasstes Bewegungskonzept erstellt und den Beschäftigten wird die Nutzung vermittelt.



Inhalte:

- Analysieren Ihrer Gegebenheiten vor Ort
- Mit einer:m internen Koordinator:in Ihrer Dienststelle Erstellung von Empfehlungen für die Einrichtung von Bewegungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz
- Nach der Umsetzung des gemeinsam erarbeiteten Bewegungskonzepts (z. B. organisatorische Anpassungen, Anschaffung sehr günstiger Kleinsportgeräte) beraten wir im nächsten Schritt Ihre Mitarbeitenden und vermitteln einfach umzusetzende Übungen am Arbeitsplatz.



Durchführung:

Beratung vor Ort

Für die Beratung werden 16 Einsatzstunden dokumentiert. Für einen Tag Einweisung vor Ort werden 16 Einsatzstunden dokumentiert.

Digitalen Change als Chance verstehen und konkret gestalten

Die Digitalisierung der Arbeitswelt schreitet weiter voran. Im Rahmen eines Vortrags, der sich an Führungskräfte sowie Gremienvertretende richtet, werden mögliche Auswirkungen

gen der Digitalisierung am Arbeitsplatz auf die Gesundheit der Beschäftigten besprochen sowie Implikationen für den Arbeits- und Gesundheitsschutz thematisiert.



Inhalte:

- Digitalisierung und Technisierung der Arbeitswelt sowie mögliche Bewertungsoptionen
- Akzeptanz von technischen Systemen
- Mögliche Gefährdungen im Homeoffice
- Auswirkungen der Digitalisierung auf die Zusammenarbeit



Durchführung:



Begleitung der digitalen Transformation der Arbeitswelt

Die Arbeitswelt befindet sich durch die Digitalisierung in einem starken Wandel, der sich auch in den nächsten Jahren fortsetzen wird: E-Akten, KI-Tools und andere Faktoren führen zu starken Veränderungen der Arbeitsprozesse, können sich aber durchaus auch sehr positiv auf die Belastungs-

situation und damit auch auf die Gesundheit der Beschäftigten auswirken. Veränderungsprozesse stellen aber auch Herausforderungen für Führungskräfte und Beschäftigte dar, die auch zu Problemen führen können etwa Verunsicherungen, Ängsten oder Widerständen.



Die MAS bietet zu allen Phasen von digitalen Veränderungsprozessen Unterstützung an:

- Im Vorfeld bei der Einbindung von Beschäftigten und bei der Schulung von Führungskräften
- Bei der Umsetzung z. B. im Rahmen einer formativen (d. h. begleitenden) Evaluation
- Im Nachgang z. B. bei der Integration in die Gefährdungsbeurteilung oder der Ableitung von Präventionsmaßnahmen



Durchführung:
Beratung

Weitere Leistung nach Auftragsklärung: Je nach Leistung können diese sowohl Bestandteil der Grundbetreuung (z. B. Präventionsmaßnahmen im ergonomischen Bereich) als auch der betriebsspezifischen Betreuung sein (z. B. formative Evaluation, Integration in die Gefährdungsbeurteilung).

Maschinen und Anlagensicherheit

Sicheres Arbeiten mit Maschinen

Die Sicherheit Ihrer Mitarbeitenden hat höchste Priorität. Das gilt besonders beim Hantieren mit Maschinen und Anlagen. Hier heißt es, Gefahren zu identifizieren und Risiken zu minimieren. Auch ein fundiertes Wissen über gebräuchliche Hilfsstoffe, wie z. B. Kühlschmierstoffe oder Ähnliches,

sollte selbstverständlich sein. Unsere Expert:innen für Arbeitsschutz geben ihre Erfahrungen weiter und zeigen eine sichere Handhabung und Anwendung von Maschinen, auch von Altanlagen, auf.



Inhalte:

- Grundlagen und rechtlicher Hintergrund
- CE-Kennzeichnung
- Maschinenbezogene Schutzvorrichtungen
- Kühlschmierstoffe
- Anwendung von Altanlagen
- Persönliche Schutzausrüstung
- Beispiele aus der Praxis



Durchführung:



Mobbing

Erkennen und Begegnen

Täglich erleben viele Mitarbeitende Psychoterror am Arbeitsplatz. Viele Betroffene, aber auch Vorgesetzte und Kolleg:innen stehen oftmals hilflos vor diesem Problem. Manche der von Mobbing Betroffenen kündigen oder werden durch die langen Attacken am Arbeitsplatz arbeitsunfähig. Schnell fällt der Begriff „Mobbing“, auch zur Beschreibung

von Konflikten und Streitigkeiten. Doch Mobbing ist viel mehr. Mit zunehmender Verschärfung von Leistungsdruck und Konkurrenz ist das Thema aktueller als je zuvor. Je früher im Mobbingfall interveniert wird, desto größer sind die Chancen, den Teufelskreis zu durchbrechen.



Inhalte:

- Was ist Mobbing? – Abgrenzung zu Konflikten
- Phasenablauf eines Mobbingprozesses
- Ursachen von Mobbing
- Fünf Bereiche von Mobbinghandlungen
- Handlungsmöglichkeiten



Durchführung:



Sicherheitsunterweisung für administrative Mitarbeitende

Gemäß Arbeitsschutzgesetz (§ 12 Abs. 1) und den Unfallverhütungsvorschriften (GUV-V A1, § 4) müssen alle Beschäftigten mindestens einmal im Jahr über Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz unterwiesen werden. Während dies für operativ tätige Personen gewährleistet ist, erfolgt die Schulung für administrativ Beschäftigte mit

Büroarbeitsplätzen nicht in allen Bereichen. Wir haben ein Schulungsmodul speziell für administrative Bereiche entwickelt. Um die Unterweisungen einheitlich zu gestalten, bieten wir das Modul „Sicherheitsunterweisung für administrative Bereiche“ allen interessierten Beschäftigten an.



Inhalte:

- Gefahren und Gefährdungen im Büro
- Einrichtung eines Büroarbeitsplatzes und Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
- Richtiges Heben und Tragen
- Vorbeugender Brandschutz und Verhalten in Notfällen, bei Unfällen und Bränden
- Notfallnummern, Fluchtwege, Feuerlöscheinrichtungen
- Nichtraucherchutz, Innere Sicherheit / Diebstahl
- Gesetzliche Grundlagen



Durchführung:

Unterweisung als Vortrag





Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und die gemeinsame Umsetzung von Maßnahmen für gesunde Mitarbeitende in Ihrer Dienststelle! Zur telefonischen Beratung, Planung und Buchung erreichen Sie uns:

gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de,
wochentags von 08:00-16.30 Uhr unter 06105-3413190



Bildnachweise: Freepik.com
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Berufsbeschreibungen auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

V. i. S. d. P.: Thomas Barth, Bernd Engel
Annegret Schumacher | Geschäftsführung
Hessenring 13a, Eingang F1 | 64546 Mörfelden-Walldorf
Tel. +49 (0) 6105 34 13 130 | Fax +49 (0) 6105 34 13 444
sales@medical-gmbh.de |
www.medical-airport-service.de | 03 | 2025