Psychische Gesundheit in der modernen Arbeitswelt

Seminarkatalog

2024

IGLU Initiative für gesunde Lösungen in Unternehmen

Führung & Gesundheit

„Eine schlechte Führung kann über fehlende Anerkennung, widersprüchliche Anweisungen oder eine Misstrauenskultur schneller krank machen als Übergewicht, Bluthochdruck oder chronischer Bewegungsmangel“.
Dr. N. Lotzmann, SAP AG)

Immer neue Entwicklungen und Trends führen zu fundamentalen Veränderungen in der Lebens– und Arbeitswelt. Arbeit 4.0, Globalisierung, Digitalisierung, alternde Belegschaften sowie der Wandel von Werten und Ansprüchen bringen ständig neue Herausforderungen mit sich.

Das bleibt nicht folgenlos. Immer mehr berufstätige Menschen in Deutschland fühlen sich damit überfordert und klagen über Druck und Stress. Psychische Erkrankungen in Form von Angststörungen, Depressionen und das Burnout-Syndrom nehmen deutlich zu.

Die Auswirkungen auf die Unternehmen sind nicht zu übersehen – von Belastungs- und Leistungseinschränkungen mit entsprechenden Qualitätseinbußen bis hin zu einer gravierenden Zunahme der Ausfallzeiten.

Führungskräfte stehen diesem Problem oft hilflos gegenüber, ein offener Umgang mit der Thematik fällt den meisten schwer.

Doch um diese Herausforderung angemessen meistern zu können, bedarf es neben guter Sozialkompetenzen und ausgeprägter Fähigkeiten des Selbstmanagements auch des richtigen Umgangs mit Ressourcen.

Sie sich anzueignen ist ein, wenn nicht sogar der entscheidende Hebel für die Gesundheit, Motivation und Leistungsentwicklung der Belegschaft.

Inhouse-Praxisseminar

Gesund führen

Zielgruppe

Führungskräfte,
Nachwuchsführungskräfte
und Personalverantwortliche

Dauer

2-Tages-Seminar

Führung und Gesundheit

IGLU

Situation

Führungskräften kommt bei der Förderung der psychischen Gesundheit im Unternehmen eine entscheidende Rolle zu. Mit ihrem Verhalten sind sie nicht nur Vorbild für das gewünschte Gesundheitsverhalten ihrer Mitarbeitenden. Auch ihre Art, mit Belastungen umzugehen, Probleme zu lösen, zu kommunizieren oder zu kooperieren, hat wesentlichen Einfluss auf das Miteinander und somit auf die Motivation, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Menschen, mit denen sie gemeinsam Ziele erreichen wollen.

Gesund zu führen will gelernt sein. Wer diese Herausforderung annimmt, braucht Ausdauer, Mut, Humor und Kenntnisse über menschliche Beziehungen. Sie sich anzueignen ist ein ebenso wichtiger Schritt wie der Erwerb von Fachkompetenz.

Ziel

Informationsvermittlung zu den Themen: Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, Psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz, Gesundheit und Führung

Sensibilisierung für Auswirkungen des eigenen Führungsverhaltens auf Zufriedenheit und Gesundheit der MitarbeiterInnen und auf sich selbst

Reflexion der eigenen Haltung im Führungsalltag und auf das Erkennen eigener Einflussmöglichkeiten für eine gesundheitsförderliche Führung

Erweiterung der Handlungsoptionen und das Erlernen effektiver und wirksamer Umsetzungsmöglichkeiten in der Führungspraxis

Stärkung der Gesundheits- und Selbstkompetenz der Führungskraft

Methoden

Fachlicher Input, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Entspannungsübungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch,

Prozessbegleitung in Veränderungsprozessen

Führungswerkstatt

Gesund führen

Aus der Praxis – für die Praxis

Erfahrungen austauschen und neue Lernwege nutzen

Führung und Gesundheit

IGLU

Situation Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind auch immer das Ergebnis von gesundheitsorientiertem Führungshandeln. Im Arbeitsalltag geschieht dabei vieles mit dem gesunden Menschenverstand und im Dialog mit Führungskollegen. Und dann gibt es Situationen, wo Unterstützung Sinn macht, damit sie manches offen und frei von Abhängigkeiten aussprechen und durchdenken können.

Ziel Ich greife diese Herausforderung auf und biete Führungskräften mit der Führungswerkstatt die Möglichkeit, sich regelmäßig in einer sehr konstruktiven und an Praxisbeispielen orientierten Arbeitsatmosphäre mit anderen Führungskräften ihrer Ebene auszutauschen, gegenseitig von den gemachten Erfahrungen zu profitieren und die eigene gesundheitsorientierte Führungskompetenz weiter zu entwickeln.

Methoden Gruppencoaching, kollegiale Beratung, fachlicher Input, erlebnisaktivierende Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, (bei Bedarf flankierendes Einzelcoaching9

Rahmen Kleingruppen, max. 6 Teilnehmende, Mindestteilnahme 6x, Treffen ca. alle 8 Wochen für 4 Stunden. Verpflichtung zur Verschwiegenheit

Zielgruppe Führungskräfte, die an aktuellen Anliegen und Herausforderungen aus ihrer alltäglichen Führungspraxis arbeiten, sich persönlich weiterentwickeln und ihre gesundheitsorientierte Führungskompetenz stärken wollen

Inhouse-Kompakt
Modulreihe

Führung und Gesundheit

Ein ganzheitliches Trainingsprogramm für Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte und Personalverantwortliche

Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden

Termine und Ausgestaltung nach individueller Absprache

Modul I

BGM – Hintergründe / Strategien / Praxis

1 Tag

Basis-Seminar
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Führungskräfte kennen Hintergründe, Strategien, Methoden und Qualitätskriterien eines effektiven und nachhaltigen betrieblichen Gesundheitsmanagements

Modul II

....sich selbst gesund führen

1 Tag

Selbstmanagement / Resilienztraining
Führungskräfte sind sensibilisiert und kennen Strategien, sich selbst gesund zu führen und Widerstandskräfte aufzubauen, um besser mit Belastungen aus Arbeit und Privatleben umgehen zu können und dabei gesund zu bleiben

Modul III

....Mitarbeitende gesund führen

1 Tag

Gesunde Führung
Führungskräften sind sensibilisiert und kennen ganzheitliche **verhältnis**- und **verhaltens**präventive Strategien und Methoden, um ihre Mitarbeiter gesundheitsorientiert führen zu können

Modul IV

....handeln in Krisen und bei Auffälligkeiten

1 Tag

...wahrnehmen, erkennen, handeln
Führungskräfte erlangen umfassende soziale- und emotionale Handlungskompetenzen, um Mitarbeiter in Krisensituationen und bei individuellen Belastungen konstruktiv unterstützen zu können

Modul V

Prozessbegleitung in Veränderungs-prozessen

nach Absprache

Führungswerkstatt Gesund führen
Führungskräfte haben eine Plattform, auf der sie ihre Haltung und ihr Verhalten aus der Praxis in regelmäßigen Gruppen-coachings reflektieren und im Austausch mit anderen ihre Gesundheitskompetenz nachhaltig festigen können – (auch Einzelcoaching)

Inhouse-Praxisseminar

Suchtprobleme am Arbeitsplatz

Handeln statt wegschauen – ansprechen hilft!

Zielgruppe

Führungskräfte, Personalverantwortliche,
Betriebs- oder Personalräte

Dauer

1-2 Tages-Seminar

Führung und Gesundheit

IGLU

Situation

Suchtprobleme machen auch vor Betriebstoren nicht halt. Es geschieht nur allzu oft, dass erste Anzeichen einer möglichen Abhängigkeit von Führungskräften, Personalabteilungen und Arbeitnehmervertretungen nicht rechtzeitig erkannt, teilweise auch von Kolleg*innen weitgehend verdeckt, verschwiegen oder vertuscht werden. Dies geschieht häufig aus einem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht im Umgang mit den Betroffenen heraus. Doch falsches Verständnis hilft niemandem und verlängert ein mögliches Suchtgeschehen.

Ziel

Das Wissen und die soziale Handlungskompetenz des Einzelnen im Bereich der Abhängigkeitserkrankungen und der Umgang mit Konflikten wird erhöht. Es soll ein einheitliches Problemverständnis als Basis für ein gemeinschaftliches Handeln erreicht werden.

Inhalte

- Suchtformen, -verlauf, -ursachen
- Wahrnehmen und Erkennen von Auffälligkeiten
- Rechtliche Grundlagen,
- Interventionsmöglichkeiten im Betrieb
- Gesprächskompetenz im Umgang mit Betroffenen
- Prävention

Methoden

Einbeziehung der Kenntnisse und Vorerfahrungen der TeilnehmerInnen (Möglichkeit der „Fallbesprechung“),
Gruppenarbeit, Gespräch, Videos

Inhouse-Praxisseminar

Depression, Burnout & Co.

Vom richtigen Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden

Zielgruppe:
Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebs- oder Personalräte

Dauer
1-Tages-Seminar

Führung und Gesundheit

IGLU

Situation

Immer mehr Menschen fühlen sich in unserer Hochleistungsgesellschaft dauerhaft überfordert. Sie können das gesunde Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung nicht aufrechterhalten und zerreiben sich zwischen den Anforderungen ihrer Familie, des Berufs und der eigenen Bedürfnisse. Ängste und Unsicherheiten prägen das Lebensgefühl vieler Menschen - Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen nehmen zu.

Da aber viele dieser Krankheiten den Eindruck des persönlichen Versagens erwecken, werden sie häufig verdrängt. Die Auswirkungen auf die Unternehmen sind nicht zu übersehen. Mittlerweile sind psychische Leiden der häufigste Grund für krankheitsbedingte Frühverrentungen – und die Anzahl der Fehlzeiten wegen psychischer Störungen hat sich in den letzten zehn Jahren nahezu verdoppelt.

Ziel

Abbau von Unsicherheiten und Entwicklung geeigneter Strategien im Umgang mit betroffenen Mitarbeitenden

Inhalte

- Hintergrundwissen über psychische Störungen
- Wenn sich der Mitarbeiter verändert
- Psychische Fehlbelastungen erkennen
- Haltung und Rolle der Führungskraft
- Gestaltung schwieriger Gespräche
- Betriebliche Handlungsmöglichkeiten
- Externe Unterstützungsmöglichkeiten

Methoden

Trainerinput, Gruppenarbeit, Übungen, Falldarstellungen

Inhouse-Praxisseminar

Betriebliches Gesundheits-management

Zielgruppe
Führungskräfte, Personal- und Betriebsräte

Dauer
1-Tages-Seminar

Führung und Gesundheit

IGLU

Situation Die Sorge um zunehmende Ausfallzeiten wegen Burn-Out, Depression oder anderer psychischer Erkrankungen ist in vielen Unternehmen angekommen. In Verbindung mit dem demographischen Wandel und einem latenten Fachkräftemangel gewinnt die Förderung und Erhaltung der physischen und psychischen Arbeits- und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zunehmend an Bedeutung. Obstteller, Gesundheitstage und Rückenschule reichen hierfür alleine nicht aus.

Ziel Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein umfassendes strategisches Konzept und mehr als eine Sammlung von Einzelmaßnahmen. Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Einblick in die Thematik und erfahren praxisbezogene Strategien zur Implementierung eines effektiven und nachhaltigen Gesundheitsmanagements.

Inhalte Überblick zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement

- Strategien, Methoden, Instrumente
- Nutzen für das Unternehmen - Nutzen für die Mitarbeiter
- Rechtliche Grundlagen
- Grundaufbau - Konzeption und Planung, Analyse-Methoden, Mitarbeiterbeteiligung, Durchführung von Maßnahmen, Evaluation

Methoden Kurze Impulsvorträge, gegenseitiger Wissensaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit

Arbeitsschutz

Mitarbeitergesundheit fördern und erhalten

IGLU

Fehlbelastungen rechtzeitig erkennen und reduzieren

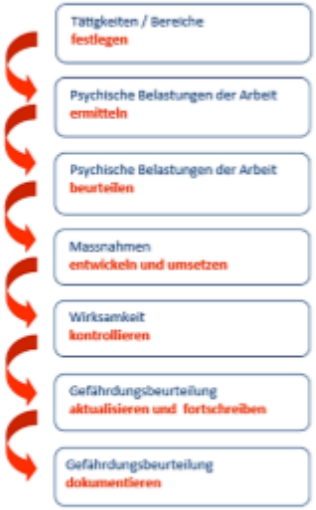
Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Situation Seit dem 01.01.2014 ist die Gefährdungsbeurteilung von psychischen Belastungen bei der Arbeit als eine für alle Groß- und Kleinbetriebe verpflichtende Maßnahme im Arbeitsschutzgesetz verankert.

Ziel Ziel ist es, Fehlentwicklungen im Arbeitsalltag entgegentreten und Unternehmen und Mitarbeiter präventiv zu unterstützen, bevor Erkrankungen auftreten.

Die psychische Gefährdungsbeurteilung stellt ein elementares Fundament im BGM dar, auf dessen Basis eine Vielzahl weiterer Strukturen, Strategien und Maßnahmen entwickelt werden können. Nicht zuletzt wird so zu einer Erhöhung der Arbeitgeberattraktivität beigetragen, um den Herausforderungen des demographischen Wandels adäquat begegnen zu können.

Angebot Wir begleiten Sie gerne in diesem Prozess. Durch individuelle Beratung, abgestimmt auf Ihr Unternehmen, entwickeln wir mit Ihnen eine Gefährdungsbeurteilung unter Berücksichtigung der gesetzlichen Vorgaben.



Inhouse-Praxisseminar

Stress lass nach…

Auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben!

Zielgruppe
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dauer
1 – 2 Tages-Seminar

Mitarbeitergesundheit fördern und erhalten

IGLU

Situation

Psychische Belastungen lassen sich im Berufs- wie im Privatleben nicht vermeiden. Doch was brauchen wir, um auch in turbulenten Zeiten gesund zu bleiben? Und wie können wir Stress vermeiden und Stresssituationen erfolgreich bewältigen?

Jeder Mensch geht mit schwierigen oder stressigen Bedingungen anders um. Während die Einen schon ein kleines Problem als persönlichen Weltuntergang begreifen, können andere sogar hohe Anforderungen als Herausforderung und Möglichkeit für das persönliche Wachstum annehmen. Diese innere Stärke hilft ihnen, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Und das Schöne daran: jeder kann es lernen.

Ziel

Die Teilnehmenden
- lernen, mit den dynamischen Herausforderungen des täglichen Lebens besser und vor allem leichter umzugehen
- stärken ihre Widerstandskraft und ihren Ressourcenreichtum durch eine klarere Selbstwahrnehmung, Selbstführung und realistische Akzeptanz
- werden souveräner und gelassener im Umgang mit stürmischen Zeiten loten ihre Handlungsspielräume und Optionen optimaler aus wahren ihre Grenzen und agieren mit realistischen Zielen

Methoden

Kurze Impulsvorträge, gegenseitiger Wissensaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Entspannungsübungen

Zur Person

„...weil Gesundheit die beste Investition ist“

Personal- und Organisationsentwicklung
Beratung - Training - Coaching

Information und Kontakt

IGLU
Am Rüten 102
28357 Bremen

Tel.: 0421 - 87 83 95 50
Fax: 0421 - 87 83 95 51
Mobil 0172 – 43 66 299
E-Mail info@iglu-bgm.de
Internet www.iglu-bgm.de

IGLU Initiative für gesunde Lösungen in Unternehmen

Wilfrid Sondag

Qualifikationen

Diplom-Sozialpädagoge
Systemischer Familientherapeut (IBS)
Suchttherapeut (HIGW)
Psychotherapeutischer Heilpraktiker (HPG)

Expertise

Seit 1998 selbständiger Coach, Trainer und Prozessbegleiter für betriebliches Gesundheitsmanagementmit dem Schwerpunkt
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz -
Gründer von IGLU –
Initiative für gesunde Lösungen in Unternehmen
25 Jahre Management-Erfahrung in non-profit Organisationen

Schwerpunkte

- Führungskräfteentwicklung
- Einzel- und Teamcoaching
- Seminare, Workshops, Vorträge, Moderationen
- Beratung und Prozessbegleitung bei der Implementierung eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen

IGLU – die Initiative für gesunde Lösungen in Unternehmen - ist ein Netzwerk selbständiger Beraterinnen und Berater mit ausgewiesenen Qualifikationen und langjährigen Erfahrungen auf unterschiedlichen Handlungsfeldern der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Kunden

IKEA Deutschland GmbH & Co.KG
IKEA Österreich GmbH & Co.KG
Danone GmbH
Milupa GmbH
Wirtschaftsförderung Bremen GmbH
SV Werder Bremen - Profiabteilung
Grün-Gold-Club, Bremen
Kaefer-Isoliertechnik GmbH
Volksbank Südtirol
Hegemann Beteiligungsgruppe GmbH
Gesundheitsamt Friesland
Gemeinde Stuhr
Ärztekammer Bremen
Hochschule Emden – Leer
Jade- Hochschule
Hochschule Hannover
Lebenshilfe Syke gGmbH
ärztliche Gemeinschaftspraxen
u.a.

Kooperationspartner

Techniker Krankenkasse
Bahn BKK

Mitgliedschaft

BVMW – Bundesverband der mittelständischen Wirtschaft
DNBGF – Deutsches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung