

Modul	Thema, Inhalte
1	<p><b>Psychosoziale Gesundheit und Belastungen in der Arbeitswelt</b></p> <p>Einführung und Sensibilisierung zum Thema:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anlass und Hintergrund, Wandel in der Arbeitswelt</li> <li>▪ Wann ist der Mensch gesund und wann nicht? Wann fühlen wir uns „überbelastet“?</li> <li>▪ Zusammenwirken von Körper und Psyche, Einblick in die Psychosomatik</li> <li>▪ Auswirkungen von psychosozialen Belastungen auf den Betrieb</li> <li>▪ Pflichten von Arbeitgeber und Führungskraft</li> <li>▪ Wege und Maßnahmen zur psychosozialen Gesundheitsförderung</li> <li>▪ Vorteile von aktiver psychosozialer Gesundheitsförderung im Unternehmen</li> </ul>
2	<p><b>Stressmanagement - Stress verstehen und souverän bewältigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was bedeutet Stress?</li> <li>▪ Ursachen und Gründe für Stress?</li> <li>▪ Stressreaktionen</li> <li>▪ Stress-Symptome</li> <li>▪ Folgen von negativem Stress</li> <li>▪ Das eigene Stress-Modell erkennen und in den Griff bekommen, Handlungsoptionen erkennen</li> <li>▪ Negativen Stress vermeiden bzw. bewältigen</li> </ul>
3	<p><b>Betriebliche Belastungssituationen erkennen, verstehen, vorbeugen</b></p> <p>Überblick, Begriffsklärung und Merkmale von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Digitaler Stress</li> <li>▪ Burnout</li> <li>▪ Sucht</li> <li>▪ Mobbing</li> <li>▪ Diskriminierung, Sexuelle Belästigung</li> <li>▪ Auswirkungen auf die Arbeit und den Betrieb</li> <li>▪ Soziale Verhaltensweisen, Sozial-Kompetenzen</li> <li>▪ Handlungsmöglichkeiten, „1. Hilfe“</li> </ul>
4	<p><b>Resilienz-Training: Mental stark mit Resilienz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Begriffsklärung, Hintergrund, Merkmale</li> <li>▪ Die Resilienz-Schlüsselfaktoren</li> <li>▪ Resilienz, unser „psychisches Immunsystem“</li> <li>▪ Stärkung des Selbstbewusstseins</li> <li>▪ Herausforderungen lösungsorientiert angehen</li> <li>▪ Impulse für neue Denk- und Verhaltensweisen</li> </ul>
5	<p><b>Kommunikation und Gesprächstechniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menschliche Kommunikation verstehen</li> <li>▪ Einblicke in bekannte Kommunikationsmodelle</li> <li>▪ Techniken für erfolgreiche Gesprächsführung</li> <li>▪ Gesprächsstruktur (Leitfaden) für eine zielgerichtete Gesprächsführung</li> <li>▪ Positive Gesprächsatmosphäre schaffen</li> <li>▪ Wertschätzende Kommunikation</li> <li>▪ Umgang mit Konflikten</li> </ul>

Modul	Thema, Inhalte
6	<p><b>Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) - Grundlagen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Strategie und Zielsetzung - Mitarbeiter-Gesundheit als Unternehmenskapital</li> <li>▪ Überblick über die Bausteine des BGM</li> <li>▪ Arbeits- und Gesundheitsschutz</li> <li>▪ Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)</li> <li>▪ Verhaltens- und Verhältnis-Prävention</li> <li>▪ Sechs Schritte zum erfolgreichen BGM</li> <li>▪ Erfolgsfaktoren und Hindernisse</li> </ul>
7	<p><b>Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anlass und Hintergrund, Begriffsklärung</li> <li>▪ Pflichten und Chancen für Unternehmen</li> <li>▪ mögliche Vorgehensweisen (GDA-Leitfaden)</li> <li>▪ Merkmalbereiche und Themenfelder</li> <li>▪ Grundsätze für die Durchführung</li> <li>▪ Erfolgsfaktoren - Was ist zu beachten?</li> <li>▪ Akteure und Mitarbeiter-Beteiligung</li> </ul>
8	<p><b>Betriebliches Eingliederungsmanagement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ziele, Nutzen, Anwendungsbereich</li> <li>▪ Die gesetzliche Regelung im Überblick</li> <li>▪ Perspektive von Arbeitgeber und Betroffener</li> <li>▪ Beteiligte Personen und Verantwortliche</li> <li>▪ Umsetzung, Schritte, Verfahrensweise</li> <li>▪ Formalien und adäquate Gesprächsführung</li> </ul>
9	<p><b>Entspannung und Achtsamkeit im Betrieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anlass und Hintergrund – Wozu und warum?</li> <li>▪ Vorteile von innerer Ruhe und Achtsamkeit</li> <li>▪ Die innere Balance finden und halten</li> <li>▪ Selbstwahrnehmung fördern</li> <li>▪ Methoden &amp; Techniken in Theorie und Praxis</li> <li>▪ Tipps zur Einbindung in den Arbeitsalltag</li> </ul>
10	<p><b>Vorbereitung auf die Praxis der psychosozialen Unterstützung im Betrieb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Funktionen, Rollen und Aufgaben der psychosozialen Unterstützungs-Fachkraft</li> <li>▪ Werteorientierung, innere Haltung</li> <li>▪ Befugnisse, Ressourcen und Abgrenzung</li> <li>▪ Organisation, Netzwerkorientierung</li> <li>▪ Wichtige Akteure und Ansprechpartner zur Unterstützung der psychosozialen Arbeit – innerbetriebliche und externe Stellen</li> </ul>
11	<p><b>Abschluss des Lehrgangs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Präsentation der Hausarbeiten</li> <li>▪ Abschluss-Prüfung (in Gruppenarbeit)</li> <li>▪ Zertifikats-Vergabe</li> </ul>
12	<p><b>Erfa-Treffen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moderierte Erfahrungsaustausch-Treffen: Kollegiale Beratung, Klärung von Fragen, Vertiefung der Seminar-Inhalte, Übungen</li> </ul>