

Fortbildungsprogramm: Betrieblicher Stresslotse / Betriebliche Stresslotsin

Auszüge aus den Modulen

Schwerpunkt: Verhaltensprävention

Modul 1: Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung

- Sensibilisierung und Einführung in das Thema „Stress – was ist das?“
- Wissensvermittlung über Stress und Stressreduktionen (allgemein und individuell)
- Reflexion des eigenen Stressempfindens und des Umgangs den eigenen Stressoren
- Analyse der individuellen Stresssituation und Methoden der Stressbewältigung
- Kennenlernen und Erprobung ausgewählter Entspannungsmethoden

Modul 2: Aktive Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung

- Reflektion des eigenen Stresserlebens und Kennenlernen von Bewältigungsmöglichkeiten
- Systematisches Problemlösungsverhalten
- Erkennen und Erweitern der eigenen Ressourcen und Handlungsspielräume
- Kennenlernen und Erprobung ausgewählter Entspannungsmethoden

Modul 3: Burnout und Burnout-Vermeidung sowie Work-Life-Balance

- Analyse der individuellen Work-Life-Balance und Burnout-Gefährdung
- Burnout-Prophylaxe
- Erkennen von Veränderungsbedarfen und Erarbeitung von individuellen Umsetzungsstrategien

Modul 4: Kommunikation - verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen

- Sensibilisierung für das Thema Kommunikation und der Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden
- Vorstellung und Erprobung einer wertschätzenden Kommunikation
- Einführung in die Beratungsmethode „Kollegiale Beratung“

Schwerpunkt: Verhältnisprävention**Modul 5: Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention: psychische Erkankungsbilder kennen lernen und soziale Unterstützung verbessern**

- Einführung in die betriebliche Relevanz des Themas sowie Arbeitswelt heute – Auswirkungen auf Unternehmen und Beschäftigte
- Work-Life-Balance aus Unternehmenssicht
- Bedeutung und Stellenwert von (psychischer) Gesundheit und Gesundheitsmanagement im Betrieb
- Erfassen psychischer Beanspruchungs- und psychischer Belastungsfaktoren
- Aufgabe des/der Stresslotsen/in: Entwickeln eines eigenen Rollenverständnisses
- Vorstellen und Erkennen der häufigsten psychischen Erkankungsbilder (Depressionen, Ängste, Psychosen, Süchte etc.)
- Erfahrungsaustausch und Anregungen: Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden
- Sensibilisierung im und Transfer ins Unternehmen

Modul 6: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in Unternehmen

- Einführung in die betriebliche Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Betriebliche Voraussetzungen und Aspekte für eine erfolgreiche Gefährdungsbeurteilung
- Beteiligungsorientierte Gefährdungsbeurteilung – Einbindung und Partizipation der Beschäftigten
- Psychische Belastungsfaktoren im Unternehmen systematisch ermitteln und beurteilen
- Maßnahmenentwicklung zur Reduzierung psychischer Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz

Modul 7: Führung macht gesund?! Gezielt Handlungsfelder nutzen und kombinieren (für Führungskräfte/Entscheider)

- Gesundheitsfördernde Führung von Beschäftigten
- Handlungsfelder für Führungskräfte (Arbeitsplatzgestaltung, Personal- und Organisationsentwicklung, Gesundheitsmanagement etc.)
- Erfahrungsaustausch und erste individuelle Ausgestaltung innerhalb der Handlungsfelder

Modul 8: Offener Workshop – Transfer in die Praxis (für Führungskräfte/Entscheider)

- Workshop zur Reflexion und zur Umsetzung der Erkenntnisse in zeit- und praxisnahe betriebliche Prozesse
- Rückblick und Ausblick: Auswertung der bisherigen Module und priorisieren des Handlungsbedarfs
- Definieren von Zielen und Zeitrahmen
- Transfer und Verankerung der Inhalte in das Unternehmen bzw. Gremien (Leitungsrunde, Stabsstellen, Arbeitskreis Gesundheit etc.)

ReferentInnen



Bärbel Lange,

Dipl.-Psychologin, Kinesiologin IFHK, systemische, kurzzeittherapeutische Beraterin (NIK)

Freiberufliche Tätigkeit und Einzelberatung in eigener Praxis seit 2003, Seminararbeit zu den Themen Stressbewältigung, Burnout, Work-Life-Balance, Kommunikation, Meditation und Entspannung. Langjährige berufliche Tätigkeit in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen und in der beruflichen Rehabilitation.

NESGA Module: Einführung in das Thema „Stress und Stressbewältigung“ (M1), „Aktive Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung“ (M2), „Burnout und Burnout-Vermeidung sowie Work-Life-Balance“ (M3), „Kommunikation - verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen“ (M4).



Sabine Seemann M. A.,

Soziologin und Erwachsenenbildnerin sowie Industriekauffrau

Unternehmensberatung mit den Schwerpunkten Demografie-Management, Organisations- und Personalentwicklung, psychische Belastungen/Stress, Evaluation. Jahrelange Projekt-, Beratungs- und Forschungserfahrung u. a. an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Seit 2007 freiberuflich tätig sowie Lehre an der Universität Bremen.

NESGA Module: „Kommunikation - verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen“ (M4), „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention: psychische Erkrankungsbilder kennen lernen und soziale Unterstützung verbessern“ (M5), „Führung macht gesund?! Gezielt Handlungsfelder nutzen und kombinieren“ (M7) und „Offener Workshop – Transfer in die Praxis“ (M8).



Claudia Nickel, Dipl.-Sozialpädagogin, Coach, Supervisorin sowie Krankenschwester

Langjährige Erfahrungen als Diplom-Sozialpädagogin in den Bereichen Berufliche Rehabilitation, Psychotherapie, Psychiatrie und Sucht, Fortbildungen in den Bereichen Supervision, Coaching, Organisationsberatung, NLP, angewandte Kinesiologie. Selbständig in eigener Praxis seit 2000 als Supervisorin, Coach und Seminarleiterin. Fortbildungen in den Bereichen Kommunikation, Konfliktlösungen, Beratung und Gruppenleitung sowie in der Lehre an der Hochschule Bremen.

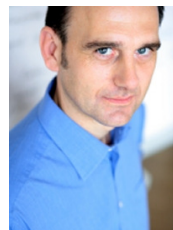
NESGA Modul: „Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention: psychische Erkrankungsbilder kennen lernen und soziale Unterstützung verbessern“ (M5).



Sabine Amelsberg, Dipl.-Politologin

Kaufmännische Ausbildung, Busfahrerin, Studium der Politik- und Arbeitswissenschaften Beratung von Unternehmen in den Bereichen demografischer Wandel, Arbeitsfähigkeit in Unternehmen und psychische Gefährdungsbeurteilung.

NESGA-Modul: „Gefährdungsbeurteilung Psychischer Belastungen in Unternehmen“ (M6)



Michael Tute, Dipl.-Psychologe, Organisationsberater und Coach

Beratung und Begleitung von Veränderungsprozessen in Organisationen aus Wirtschaft, Verwaltung und dem sozialen Bereich. Lehrtätigkeit an den Universitäten Bremen und Oldenburg. Schwerpunkte seiner Arbeit: Führung, Organisationsentwicklung, Projektmanagement, Kommunikation und Konfliktmanagement.

NESGA-Modul: „Offener Workshop – Transfer in die Praxis“ (M8).

Schulungstermine im 2. Halbjahr 2011

Modul	Thema	Q-II	Q-III	Zeit
	Schwerpunkt: Verhaltensprävention			
1.	Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung	Di. 30.08.	Mi. 05.10.	9:00 – 17:00
2.	Aktive Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung	Di. 06.09.	Mi. 12.10.	9:00 – 17:00
3.	Work-Life-Balance und Burnout-Vermeidung	Di. 13.09./Mi.14.09.	Di. 01.11./Mi. 02.11.	9:00 – 15:00
4.	Kommunikation: verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen	Di. 20.09.	Di. 08.11.	9:00 – 17:00
	Schwerpunkt: Verhältnisprävention			
5.	Soziale Unterstützung und Feedback im Unternehmen verbessern	Di. 27.09./Mi. 28.09.	Mi. 23.11./Do. 24.11.	9:00 – 15:00
6.	Moderierte Gefährdungsbeurteilung	Mi. 05.10.	Mi. 30.11.	9:00 – 15:00
7.	Führung und Gesundheit	Di. 11.10.	Di. 06.12.	9:00 – 15:00
8.	Veränderungen im Unternehmen praktisch gestalten und strukturieren	Di. 01.11.	Mi. 14.12.	9:00 – 15:00

Veranstaltungsort: Martinsclub Bremen e.V., Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen

Anmeldung per Fax: 0421 – 3 47 85 87

NESGA-Qualifizierungsprogramm

„Betriebliche Stresslotsin / betrieblicher Stresslotse“

Teilnahme an Terminen Q-II

Teilnahme an Terminen Q-III

Unternehmen / Institution:	
Anschrift:	
Telefon:	
Email:	
Name, Vorname des/der MitarbeiterIn:	
Abteilung / Funktion:	
Ort, Datum:	
Unterschrift / Firmenstempel:	

Kontakt:

Gesellschaft für Projektentwicklung und Innovation (GPI) mbH

Georg-Gröning-Straße 121
28209 Bremen
www.gpi-bremen.de

Geschäftsführer:

Peter Hans Koch
Telefon: +49(0)421 / 34 69 144
E-Mail: koch.gpi@arcor.de

Wissenschaftliche Mitarbeiterin:

Petra Voß-Winne
Telefon: +49(0)4203 / 70 97 61
E-Mail: voss-winne.gpi@ewetel.net