

## Referentinnen



### Sabine Amelsberg

Diplom Politologin mit  
Schwerpunkt Arbeitswis-  
sensschaften, kaufmännische  
Ausbildung, Busfahrerin



### Claudia Nickel

Diplom Sozialpädagogin,  
Coach, Supervisorin und  
Krankenschwester



### Bärbel Lange

Diplom Psychologin und  
Kinesiologin (IFHK)



### Marion Riedel

Diplom Sozialwissenschaf-  
terin, Organisationsberaterin  
und Supervisorin (SG), Leh-  
rerin für Pflegeberufe und  
Kinderkrankenschwester

## Referenzen

- » BauBeCon Sanierungsträger GmbH
- » Finanzamt Bremen-West
- » Finanzamt für Außenprüfung
- » Lampe & Schwartze KG
- » Landesinstitut für Schule
- » OHB Systems AG
- » Personalrat für Soziales, Familie,  
Gesundheit und Sport Bremerhaven
- » Willis GmbH & Co. KG

## Kontakt

### Gesellschaft für Projektentwicklung und Innovation (GPI) mbH

Georg-Gröning-Straße 121  
28209 Bremen

Peter Hans Koch, Geschäftsführer

Telefon: 0421-3469144

E-Mail: koch.gpi@arcor.de

Petra Voß-Winne, wissenschaftliche  
Mitarbeiterin

Telefon: 04203-709761

E-Mail: voss-winne.gpi@ewetel.net



## Kooperationspartner

- » Arbeitnehmerkammer Bremen
- » AOK Bremen/Bremerhaven
- » Bremische Zentralstelle für die Verwirk-  
lichung der Gleichberechtigung der Frau  
(ZGF)
- » Hausärztlich tätige Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Rembert und Susanne Laurenze
- » IAW – Institut Arbeit und Wirtschaft  
Universität/Arbeitnehmerkammer Bremen
- » IG Metall Bremerhaven
- » Kreishandwerkerschaft  
Bremerhaven – Wesermünde
- » IHK Bremerhaven
- » ver.di Bremen – Niedersachsen

# NESGA

## „Stress dem Stress!“

Netzwerk für Gesundheit und  
Arbeit im Lande Bremen



Programm zur Qualifizierung von betrieblichen  
Stresslotsinnen und Stresslotsen

Laufzeit: 01.01.2011 bis 30.09.2013

## Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch

**Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer leiden an chronischer Schlaflosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Depressionen oder dem Burnout-Syndrom.**

Als Ursachen kommen, neben dem individuellen Lebensstil und sozialen Faktoren, insbesondere auch psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz in Betracht, wie z.B. Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, Fremdbestimmung der Arbeitsabläufe und das Führungsverhalten.

Häufig herrscht in Unternehmen zudem noch immer eine Kultur des Schweigens und des Wegsehens: Es gilt als persönliches Schwächezeichen, unter psychischem Stress zu leiden und Symptome psychischer Erkrankung zu zeigen. Darüber spricht man nicht – bis es für Unternehmen und Betroffene zu spät ist.

**Das „Netzwerk für Gesundheit und Arbeit im Lande Bremen“ – NESGA will hier gegensteuern und bietet interessierten Unternehmen die Qualifizierung von betrieblichen Stresslotsinnen und Stresslotsen an.**

## Das Fortbildungskonzept

Die Qualifizierung beinhaltet eine systematische Vermittlung und Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten und Ebenen der individuellen und betrieblichen Stressbewältigung und -prävention.

Die Teilnehmenden erwerben auf diese Weise Hintergrundwissen und Handlungsfähigkeiten, die sie zu kompetenten betrieblichen Ansprechpartnern und Ansprechpartnerinnen für das Thema „Psychische Gesundheit“ im eigenen Unternehmen befähigen.

## Das Qualifizierungsprogramm

Die Fortbildung ist modular aufgebaut und setzt sich aus insgesamt acht Modulen aus den Bereichen der Verhaltens- und Verhältnisprävention zusammen, die inhaltlich aufeinander aufbauen:

### Schwerpunkt: Verhaltensprävention

1. Modul: Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung
2. Modul: Aktive Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung
3. Modul: Burnout und Burnout-Vermeidung sowie Work-Life-Balance
4. Modul: Kommunikation – verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen

### Schwerpunkt: Verhältnisprävention

5. Modul: Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention: Psychische Erkrankungsbilder kennen lernen und soziale Unterstützung verbessern
6. Modul: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in Unternehmen
7. Modul: Führung macht gesund?! Gezielt Handlungsfelder nutzen und kombinieren
8. Modul: Offener Workshop – Transfer in die Praxis

## Zielgruppe

- » Führungskräfte bzw. Mitarbeitende mit Entscheidungskompetenzen
- » Belegschaftsvertretungen
- » Fachkräfte für Arbeitssicherheit

## Unser Leistungsangebot

- » Information und Sensibilisierung der Unternehmen und der Belegschaften für die Problematik psychischer Belastungen
- » Überbetriebliche Qualifizierung von betrieblichen „Stresslotsinnen und -lotsen“ (BSL)
- » Bereitstellung von Beratungsangeboten, Leitfäden und Handreichungen zur Integration psychischer Belastungen in betriebliche Gefährdungsanalysen
- » Begleitung des Know-how-Transfers in die Belegschaften
- » Überbetrieblicher Arbeitskreis BSL



## Qualifizierungskosten

Das Programm wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert. Die Höhe der Teilnahmegebühr richtet sich nach der Unternehmensgröße und ist wie folgt gestaffelt:

- » 990 Euro (Unternehmen mit mehr als 250 Beschäftigten)
- » 660 Euro (Öffentlicher Dienst)
- » 264 Euro (KMU mit bis zu 250 Beschäftigten)

# NESGA

## „Stress dem Stress!“

Netzwerk für Gesundheit und  
Arbeit im Lande Bremen

### Termine der Qualifizierungen

#### Psychische Gefährdungsbeurteilung

**Kurs PGB-I:** 17. – 18. Juli 2012

**Kurs PGB-II:** 11. – 12. September 2012

**Kurs PGB-III:** 01. – 02. Oktober 2012

#### Betriebliche Stresslotsinnen und Stresslotsen

**Kurs BSL-IV:** Beginn: 8. Mai 2012  
insgesamt 10 Termine

**Kurs BSL-V:** Beginn: 5. September 2012  
insgesamt 10 Termine

**Kurs BSL-VI:** Beginn: 9. Oktober 2012  
insgesamt 10 Termine

Für Anmeldungen nutzen Sie bitte das  
Online-Anmeldeformular unter:  
[www.gpi-projekte-innovation.de/  
aktivitaeten\\_veranstaltungen.php](http://www.gpi-projekte-innovation.de/aktivitaeten_veranstaltungen.php).

Neben den einzelnen Terminen finden Sie  
dort auch Informationen zu den jeweiligen  
Qualifizierungen.