

Qualifizierungsprogramm: Betrieblicher Stresslotse / Betriebliche Stresslotsin

Auszüge aus den Modulen

Schwerpunkt: Verhaltensprävention

1. Modul: 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

2. Modul: 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

3. Modul: 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

4. Modul: 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**5. Modul: 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

6. Modul: 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

7. Modul: Führung macht gesund?! Gezielt Handlungsfelder nutzen und kombinieren

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

8. Modul: Offener Workshop – Transfer in die Praxis

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).



Marion Riedel

Diplom Sozialwissenschaftlerin, Organisationsberaterin und Supervisorin (SG), Lehrerin für Pflegeberufe und Kinderkrankenschwester

Begleitung und Gestaltung von betrieblichen Veränderungsprozessen, alterssensible und familienbewusste Personal- und Organisationsentwicklung, Unternehmens-, Bereichs- und Teamentwicklung sowie Coaching und Supervision.

NESGA Module: „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)

Schulungstermine 2012

| Modul | Thema | Kurs BSL-V | Kurs BSL-VI | Zeit |
|-------|---|---------------------|---------------------|--------------|
| | Schwerpunkt: Verhaltensprävention | | | |
| 1. | Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung | Mi., 05.09. | Di., 09.10. | 9:00 – 17:00 |
| 2. | Aktive Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung | Mi., 12.09. | Di., 16.10. | 9:00 – 17:00 |
| 3. | Burnout und Burnout-Vermeidung sowie Work-Life-Balance | Di./Mi., 18./19.09. | Di./Mi., 06./07.11. | 9:00 – 15:00 |
| 4. | Kommunikation: verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen | Mi., 26.09. | Di., 20.11. | 9:00 – 17:00 |
| | Schwerpunkt: Verhältnisprävention | | | |
| 5. | Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention: Psychische Erkrankungsbilder kennen lernen und soziale Unterstützung verbessern | Mi./Do., 10./11.1 | Do./Fr., 29./30.11 | 9:00 – 15:00 |
| 6. | Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen im Unternehmen | Mi., 17.10. | Di., 04.12. | 9:00 – 17:00 |
| 7. | Führung macht gesund?! Gezielt Handlungsfelder nutzen und kombinieren | Do., 08.11. | Di., 11.12. | 9:00 – 15:00 |
| 8. | Offener Workshop – Transfer in die Praxis | Mi., 21.11. | Mi., 16.01.2013 | 9:00 – 15:00 |

Veranstaltungsort: m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen

Das Fortbildungskonzept beinhaltet eine systematische Vermittlung und Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten und Ebenen der individuellen und betrieblichen Stressbewältigung und –prävention. Die Teilnehmenden erwerben Hintergrundwissen und Handlungsfähigkeiten, die sie zu kompetenten betrieblichen AnsprechpartnerInnen im eigenen Unternehmen befähigen. Die Fortbildung ist modular aufgebaut und setzt sich aus insgesamt acht Modulen aus den Bereichen der Verhaltens- und Verhältnisprävention zusammen, die inhaltlich aufeinander aufbauen.

Zielgruppe: Führungskräfte bzw. Mitarbeitende mit Entscheidungskompetenzen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebs- und Personalräte, Frauenbeauftragte und Schwerbehindertenbeauftragte.

Kosten: 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* (Klein- und mittelständische Unternehmen mit bis zu 250 Beschäftigten)

*zzgl. 5 Euro Tagungskostenpauschale je Veranstaltungstag für warme und kalte Getränke

Beginn: Kurs BSL-V, Mittwoch, 5. September 2012
Kurs BSL-VI, Dienstag, 9. Oktober 2012

Plätze: 10

Anmeldefrist: BSL-V: 1. August 2012 BSL-VI: 1. September 2012

Veranstaltungsort: m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen

Sofern die Voraussetzungen vorliegen, besteht Anspruch auf bezahlte Freistellung und Kostenübernahme für Betriebsräte/-innen gemäß § 37 Abs. 6 und § 40 BetrVG, für Vertrauensperson der Schwerbehinderten gemäß § 96 Abs.4 u. 8 SGB IX, Personalrät/-innen gemäß § 39.5 BremPersVG und Frauenbeauftragte gemäß § 12 Abs.1 und § 15 Abs.4.

Anmeldung

NESGA - Fortbildung „Betriebliche Stresslotsin / betrieblicher Stresslotse“

FAX:

0421-347 85 87

Online:

http://www.gpi-projekte-innovation.de/aktivitaeten_veranstaltungen.php

Kurs: BSL-V

Kurs: BSL-VI

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Name: | <input type="text"/> |
| Vorname: | <input type="text"/> |
| Telefon: | <input type="text"/> |
| E-Mail: | <input type="text"/> |
| Abteilung: | <input type="text"/> |
| Funktion: | <input type="text"/> |
| Unternehmen/Institution: | <input type="text"/> |
| Straße / Nr.: | <input type="text"/> |
| PLZ: | <input type="text"/> |
| Ort: | <input type="text"/> |
| Datum der Anmeldung: | <input type="text"/> |

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der GPI GmbH einverstanden.

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

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung zu unseren Schulungen

Bitte melden Sie sich schriftlich mit den für Sie vorbereiteten Anmeldeformularen an. Sie erhalten von uns eine schriftliche Bestätigung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Mit Ihrer Anmeldung zu einer unserer Schulungen erklären Sie sich mit folgenden Bedingungen einverstanden:

1. Teilnahmegebühr

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Die Teilnahmegebühr wird 5 Wochen vor Veranstaltungsbeginn fällig. Bei kurzfristigen Schulungsanmeldungen, d.h. bei Anmeldungen, die kürzer als 5 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, ist die Schulungsgebühr sofort fällig.

2. Stornierung

Sie können jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Dies ist jedoch nur schriftlich möglich. Bitte beachten Sie, dass wir folgende Bearbeitungsgebühren erheben: Die Stornierung bis 5 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist kostenlos. Bei einer Stornierung ab 5 Wochen vor Veranstaltungsbeginn berechnen wir eine Ausfallgebühr von 50 % der Schulungsgebühr. Es kann jedoch jederzeit ein/e Ersatzteilnehmer/in kostenlos benannt werden. Bei Nichtteilnahme ohne Abmeldung berechnen wir grundsätzlich die gesamte Schulungsgebühr.

3. Programmänderung und Absage von Veranstaltungen durch die GPI

Wir bitten um Verständnis, dass wir uns die Absage von Veranstaltungen, z. B. bei zu geringer Teilnehmerzahl oder bei Ausfall eines Dozenten, höherer Gewalt oder gleichartigen Gründen, vorbehalten müssen. Bei Absage einer Veranstaltung erstatten wir umgehend die bezahlte Teilnahmegebühr. Die Erstattung entstandener Reisekosten und ähnlicher Kosten sind ausgeschlossen.

4. Datenschutz

Wir nutzen Ihre Kontaktdaten ausschließlich für unsere Kommunikation mit Ihnen. Darüber hinaus wird Ihre E-Mailadresse nach Rücksprache mit Ihnen gegebenenfalls über die Teilnehmerliste den anderen Schulungsteilnehmern zugänglich gemacht.

5. Teilnahmebescheinigung

Sie erhalten nach Abschluss der Schulung eine Teilnahmebescheinigung.