

## Referenzen

Im Land Bremen haben bereits verschiedene Unternehmen der Privatwirtschaft und des öffentlichen Dienstes Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu betrieblichen Stresslotsinnen und Stresslotsen qualifizieren lassen, u.a.:

- » Amt für Soziale Dienste Bremen
- » BauBeCon Sanierungsträger GmbH
- » Dr. Reide Unternehmensgruppe  
Haus im Park – Bremerhaven
- » Finanzamt Bremen-West
- » Finanzamt für Außenprüfung Bremen
- » Jobcenter Bremen
- » Lampe & Schwartze KG
- » Landesinstitut für Schule
- » OHB Systems AG
- » Paritätische Gesellschaft für  
Soziale Dienste Bremen mbH
- » 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, wissenschaftl. Mitarbeiterin

Telefon: 04203-709761  
E-Mail: voss-winne.gpi@ewetel.net

#### Marion Riedel, wissenschaftl. Mitarbeiterin

Telefon: 0421-505985  
E-Mail: marion.riedel@nord-com.net



## Kooperationspartner

- » Arbeitnehmerkammer Bremen
- » AOK Bremen/Bremerhaven
- » ZGF – Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau
- » IAW – Institut Arbeit und Wirtschaft  
Universität/Arbeitnehmerkammer Bremen
- » IG Metall Bremerhaven
- » Kreishandwerkerschaft  
Bremerhaven-Wesermünde
- » Industrie- und Handelskammer  
Bremerhaven
- » ver.di Bremen-Niedersachsen

# NESGA

## „Stress dem Stress!“

### Netzwerk für Gesundheit und Arbeit im Lande Bremen



Qualifizierungsprogramm zur  
systematischen Vermittlung von  
Handlungskompetenzen im Themenfeld  
„Psychische Gesundheit im Unternehmen“

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)

## Terminübersicht 2013 im Qualifizierungsprogramm betriebliche Stresslotsinnen und Stresslotsen (BSL)

Modul	Thema	Kurs BSL-VII	Kurs BSL-VIII	Zeit
<b>Schwerpunkt: Verhaltensprävention</b>				
1.	Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung	22.01.13	03.04.13	9:00 – 17:00
2.	Aktive Stressbewältigung und Ressourcenaktivierung	29.01.13	10.04.13	9:00 – 17:00
3.	Burnout und Burnout-Vermeidung sowie Work-Life-Balance	05.02. / 06.02.13	23.04. / 24.04.13	9:00 – 15:00
4.	Kommunikation: verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen	12.02.13	07.05.13	9:00 – 17:00
<b>Schwerpunkt: Verhältnisprävention</b>				
5.	Von der Verhaltens- zur Verhältnisprävention: psychische Erkrankungsbilder kennen lernen und soziale Unterstützung verbessern	19.02. / 20.02.13	22.05. / 23.05.13	9:00 – 17:00
6.	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen im Unternehmen	26.02.13	28.05.13	9:00 – 17:00
7.	Führung macht gesund?! Gezielt Handlungsfelder nutzen und kombinieren	05.03.13	04.06.13	9:00 – 15:00
8.	Offener Workshop – Transfer in die Praxis	04.04.13	18.06.13	9:00 – 15:00

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