



Arbeit gesund gestalten

*Förderung einer gesundheitsorientierten
Arbeitsgestaltung & Führungskultur*

3-teiliges,
digitales
Format

Psychische Gesundheit im Unternehmen im Fokus

Weiterbildungsmaterialien für alle Beschäftigten
bzw. Führungskräfte im Unternehmen

- ▷ zur gesundheitsorientierten Arbeitsgestaltung & Führungskompetenz
- ▷ zum Aufbau von persönlichen Gesundheitskompetenzen.



1 Führungskonzept *Arbeit gesund gestalten*

12 Ausgaben zur Förderung einer gesunden
Führungskultur, zzgl. Bonusausgabe *Klimasensible
Arbeitsgestaltung*



2 Digitales Training *Stressbewältigung*

10 Module zur Bewältigung von akuten
Alltagsbelastungen und Veränderungen



3 Digitales Training *Resilienz*

10 Module zum Aufbau von situations-
übergreifenden Gesundheitsressourcen

Das Führungskonzept im Überblick



Zielgruppe und Nutzen

Dieses digitale Weiterbildungsangebot richtet sich an **alle Führungskräfte und Betriebsverantwortlichen** zur Förderung einer gesundheitsorientierten Arbeitsgestaltung und Stärkung der personalen Führungskompetenzen. Das umfangreiche Gestaltungswissen und die praktischen Handlungsempfehlungen vermitteln gleichzeitig Sicherheit und Gelassenheit im Hinblick auf die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.



Materialien

- ▷ 12 Ausgaben mit einer Lesezeit von ca. 10 Minuten
- ▷ digital ausfüllbares Format für das Bereitstellen übers Intranet, MS Teams, E-Mail etc.
- ▷ Inhaltlich aufbauendes Konzept:
 - ▷ **Teil 1 Arbeitsgestaltung** (gemäß Leitlinien der Arbeitsschutzstrategie GDA)
 - ▷ **Teil 2 Persönliche gesundheitsbezogene Führungskompetenz.**



Vorteile

- ▷ flexibles, zeit- und ortsunabhängiges Format für alle Führungsebenen der Organisation
- ▷ versandfertige Materialien oder anpassbares Konzept für die Führungskräfteentwicklung
- ▷ Kostenersparnis / Nachhaltigkeit durch den Wegfall von Raum-, Reise- und Cateringkosten
- ▷ Blended Learning: gut kombinierbar mit Impuls-Vorträgen oder Arbeitssituationsanalysen.



Die Weiterbildung enthält



leicht verständliches Gestaltungswissen



viele Praxisbeispiele



Selbstchecks



Vorlagen für Teamgespräche

und kann einzeln oder in Kombination mit den Staffeln *Resilienz* und *Stressbewältigung* angeboten werden.

Das sagen Teilnehmende zu den Trainingsmaterialien

„Tolle grafische Darstellung und kurze prägnante Module geben Anreize für eine bessere Resilienz im Selbststudium. Das Bewusstsein für Stress als negativer Faktor wird gefördert und es wird in vielen Übungen gezeigt, wie ein gesunder Umgang mit Stresssituationen möglich ist!“ **Marc Riegel, Geschäftsführer SAFETEE GmbH**

„Besonders die Aufteilung jede Woche ein Stückchen zu bekommen hat mir sehr gut gefallen und das passte auch perfekt zum Thema. Vielen Dank!“ **Agentur für Arbeit Köln**

„Wir haben einen ersten Blick in das Programm geworfen und den Eindruck, dass die Module inhaltlich gut strukturiert, übersichtlich und leicht verständlich sind. Diese Form der Weiterbildung kann eine wertvolle Alternative zu Präsenz-Seminaren darstellen, da die Inhalte flexibel eingeteilt und dadurch mit den verschiedenen Anforderungen des Arbeitsalltages gut in Einklang gebracht werden können.“

Stadtwerke Remscheid Verbund

„Die Maßnahme ist sehr gut und insbesondere zielgerichtet, da es einen regelmäßigen Termin gab. Die Unterlagen sind sehr gut, sodass diese auch nachgearbeitet und auch wieder ins Gedächtnis gerufen werden können. Der Umfang war zeitlich gut bemessen und gut präsentiert. Herzlichen Dank für die Möglichkeit der Teilnahme.“ **Teilnehmer Stressbewältigungstraining**

„Der ganze Kurs ist sehr interessant, schöne Beispiele, interessante Inhalte. Der Kurs ist ein Moment der Entspannung und Erholung. Sehr gute Möglichkeit, um Stress zu reduzieren.“ **Teilnehmer Stressbewältigungstraining**



Diplompsychologin Melanie Kaczerowski

- ▷ Personaltraining und Organisationsentwicklung
- ▷ Expertin für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz seit 2006
- ▷ ausgebildete Trainerin für multimodales Stress- und Ressourcenmanagement nach §20 SGB V

Sie haben Interesse am Weiterbildungskonzept?

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Pausenraum – Betriebliches Gesundheitsmanagement

E-Mail: info@pausenraum-training.de

Mobil: 0177-8718551

Web: www.pausenraum-training.de

