PAUSEN RAUM

LeadCare 360°

Ganzheitliches BGM-Programm Führung & psychische Gesundheit

gemäß GDA-Kriterien und Leitfaden Prävention

Gesunde Führung & starke Teams im Fokus!

Das umfassende Programm für Unternehmen, die

- **psychische Gesundheit systematisch stärken,**
- **Fehlzeiten abbauen und echte Anwesenheit fördern sowie**
- **die Gefährdungsbeurteilung Psyche vorbereiten möchten.**

LeadCare – Arbeit gesund gestalten

Gesundheitsorientierte Arbeitsgestaltung & persönliche Führungskompetenz

Mentale Gesundheitskompetenzen

Stresskompetenz & Resilienz im persönlichen Arbeits- und Lebensstil

Reduktion von Arbeitsbelastungen

Nachhaltige Lösungen für einzelne Teams & Arbeitsbereiche

Die Bausteine von LeadCare 360°

LeadCare 360° ist die **Basis einer gesundheitsorientierten Unternehmenskultur** und steht für die **Reduktion von psychischen Belastungen** auf Mitarbeiter- und Führungsebene und für eine **nachhaltige Förderung von psychischer Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit** im Unternehmen.

Das ganzheitliche BGM-Konzept besteht aus **drei Bausteinen**, die sich flexibel mit bestehenden BGM-Maßnahmen und ergänzenden Präventionsangeboten wie Impulsvorträgen, Workshops, Gesundheitstagen u.a. kombinieren lassen.

LeadCare 360° verknüpft systematisch die **Verhaltens- und Verhältnisprävention** für ein nachhaltig gesundes Arbeiten.

Der ganzheitliche Ansatz

- ✓ **strukturelle Verbindung** von Verhältnis- und Verhaltensprävention
- ✓ **Reichweite & Stärkung** digitale Selbstlernformate für alle Führungskräfte und Mitarbeitenden, sofort einsatzbereit und anpassbar
- ✓ **Ressourcen im Blick** Reduktion von Schulungskosten für Arbeitgeber sowie flexibles, zeit- und ortsunabhängiges Lernen für Beschäftigte.

Das Herzstück: Führungskräfteprogramm LeadCare

Zielgruppe und Nutzen

LeadCare ist das Herzstück von LeadCare 360° und richtet sich an **alle Führungskräfte und Betriebsverantwortliche der Organisation** zur Förderung einer nachhaltig gesundheitsorientierten Arbeitsgestaltung und Stärkung der persönlichen Führungskompetenzen. Das umfangreiche Gestaltungswissen und die praktischen Handlungsempfehlungen vermitteln **Sicherheit und Gelassenheit** für den Führungsalltag, viele Impulse für **motivierte Teams** und eine **optimale Vorbereitung** auf die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Das Programm

- **12 Wochen Laufzeit** mit 12 praxisorientierten Modulen
- sofort digital einsetzbar über Microsoft Teams, E-Mail, Intranet etc.
- **systematisch aufgebautes Weiterbildungskonzept**
  - Teil 1: Gesunde Arbeitsgestaltung - gemäß Leitlinien der Arbeitsschutzstrategie GDA
  - Teil 2: Persönliche gesundheitsbezogene Führungskompetenz.

Vorteil

- Verknüpfung der **gesetzlichen Leitlinien** mit **praxisnahen Werkzeugen**
- **aus der Praxis für die Praxis**: Lernen anhand von vielen Beispielen
- **einheitliches Führungsformat** für die gesundheitsorientierte Organisationskultur.

1

gemäß Leitlinien der GDA

Aus der Praxis für die Praxis

LeadCare ist aus **vielen Jahren Praxiserfahrung** in der psychischen Gefährdungsbeurteilung entstanden. Das Format beinhaltet:

- ✓ leicht verständliches Gestaltungswissen
- ✓ viele Selbstchecks als Einladung zur Reflexion
- ✓ Vorlagen für Teamgespräche, die den Austausch erleichtern
- ✓ 12 ergänzende Übersichts-Poster für den Arbeitsplatz.

Die gesunde Basis: Mentale Gesundheitskompetenzen

Zielgruppe und Nutzen

Für alle Beschäftigten beinhaltet LeadCare 360° zwei Gesundheitskompetenztrainings zum **Stress- und Ressourcenmanagement.** Teilnehmende erhalten über jeweils 10 Module Einblick in die **Grundlagen des Stressmanagements** und Hilfe zum Umgang mit Veränderungssituationen und negativen Gefühlen sowie in die **Schlüsselbereiche der Resilienz** zum Aufbau von Gesundheitskompetenzen und zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft.

Die Trainings

- **jeweils 10 Wochen Laufzeit** mit 10 praxisorientierten Modulen
- Stressbewältigungstraining basierend auf dem Programm ***Gelassen und sicher im Stress*** von Gert Kaluza, den 3 Säulen der Stresskompetenz und der Stressforschung
- Resilienztraining basierend auf dem Programm ***Salute – was die Seele stark macht*** von Gert Kaluza, dem Salutogenese-Modell und der aktuellen Resilienzforschung
- **sofort digital einsetzbar** über Microsoft Teams, E-Mail, Intranet etc.

Vorteil

Selbstlernformat für **flexibles, zeit- und ortsunabhängiges Weiterbilden** für alle Beschäftigten und auf Basis von zertifizierten Präventionskonzepten und erprobten Seminarformaten.

Bewährte Kurskonzepte

Die Weiterbildungsformate basieren auf meiner **20jährigen Trainingserfahrung** und beinhalten

- ✓ strukturiert aufgebaute und regelmäßige Lerneinheiten
- ✓ viele Reflexionsfragen, Praxischecks und -Übungen
- ✓ Audioübungen zur Entspannung und Achtsamkeit.

Das i-Tüpfelchen: Workshop „*Die Lösungsschmiede*“

3

auf Basis von 1 und 2

Zielgruppe und Nutzen

Die Lösungsschmiede rundet LeadCare 360° ab und richtet sich an **einzelne Teams oder Mitarbeitende gleicher Arbeitsbereiche**. Der Workshop ermöglicht eine **Vertiefung und den Transfer der Stressbewältigungskompetenzen** und fokussiert einen gezielten **Abbau von Stressoren im Arbeitskontext (gemäß GDA)**. Das Ziel ist eine wirksame Belastungsreduktion und nachhaltige Entfaltung von Veränderungen in Bezug auf die Beschäftigtengesundheit und Zusammenarbeit im Team.

Das Workshopformat

- **1 Tag kompakt** oder 2 x 3 Stunden, vorzugsweise in Präsenz
  - Follow-up zum digitalen Stressbewältigungstraining (0,5 Tage)
  - Analyse der Arbeitssituation und Entwicklung von Lösungsansätzen (0,5 Tage)
- **Basis:** Stresskompetenztraining und LeadCare sowie Abstimmung mit direkter Führungskraft.

Vorteil

Verknüpfung des individuellen Stressmanagements **(Verhaltensprävention)** mit einer strategischen Verbesserung der Arbeitsbedingungen **(Verhältnisprävention).**

Die Lücke schließen

In diesem Workshopkonzept fließen **Verhaltens- und Verhältnisprävention** zusammen. Der Fokus:

- ✓ Raum für Austausch und Reflexion zu den Inhalten des digitalen Trainings
- ✓ ausgewählte praktische Übungen zu den 3 Säulen der Stresskompetenz
- ✓ Abbau von Arbeits-belastungen mithilfe einer Arbeitssituationsanalyse.

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**

*****

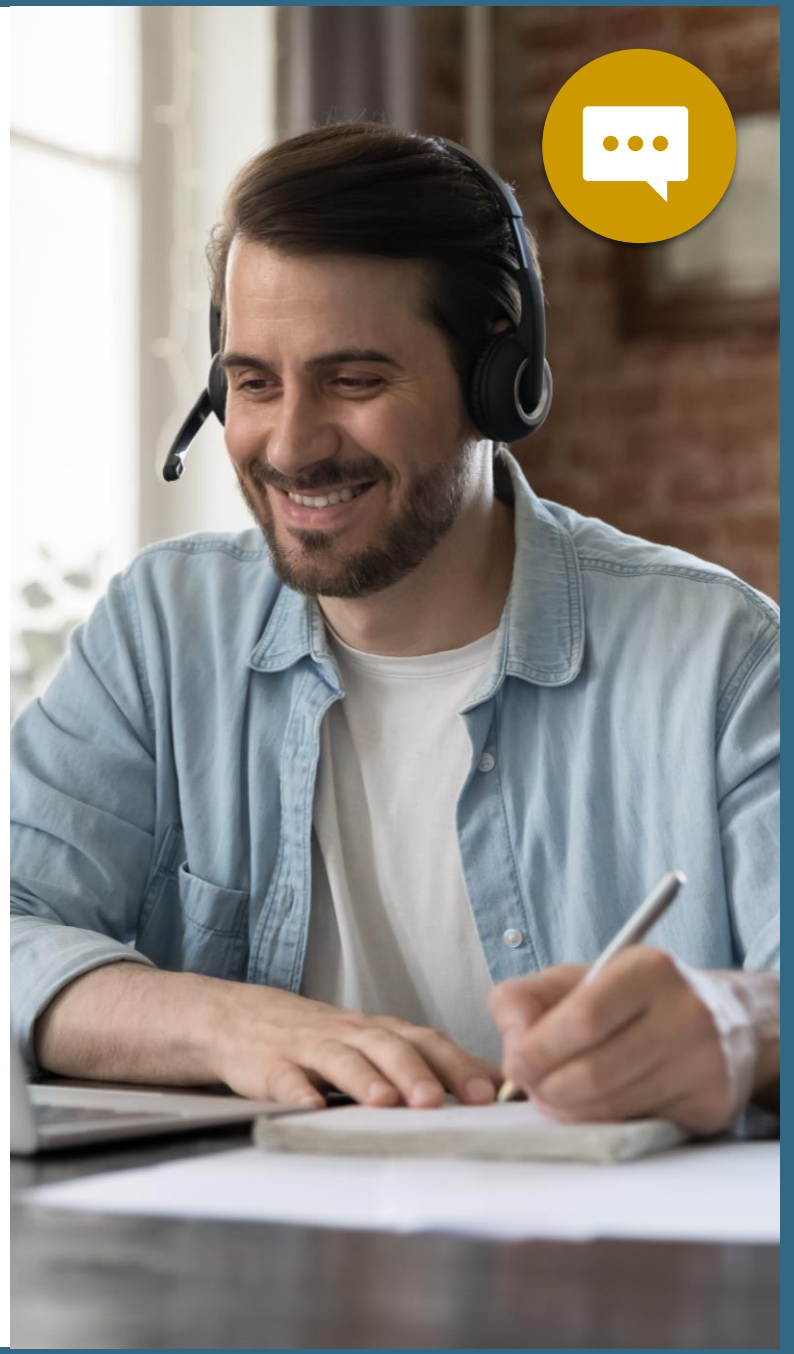
„Diese Form der Weiterbildung kann eine wertvolle Alternative zu Präsenz-Seminaren darstellen, da die Inhalte flexibel eingeteilt und dadurch mit den verschiedenen Anforderungen des Arbeitsalltages gut in Einklang gebracht werden können." **Stadtwerke Remscheid Verbund**

*****

„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***



PAUSENRAUM

Interesse an LeadCare 360°?

Gerne bespreche ich mit Ihnen, wie das Programm oder einzelne Bausteine in Ihr bestehendes Gesundheitsmanagement integriert werden können. Mit dem **360°-Pilot** können Sie auch in einem ausgewählten Arbeitsbereich testweise starten.

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Diplompsychologin Melanie Kaczerowski

- **Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt seit 2006**
- **Fachausbildungen & mehrjährige Tätigkeit GBU Psyche gemäß ArbSchG § 5**
- **Trainerin für multimodales Stress- & Ressourcenmanagement nach §20 SGB V**

Kontakt

E-Mail: info@pausenraum-training.de
Mobil: 0177-8718551
Web: www.pausenraum-training.de

Fotos: shutterstock.com