
Link: www.arbeitsmedizin.ch/fuer-unternehmen/gesundheitsfoerderung/dienstleistungen/workshops/

Workshops

Führungsschulung "Absenzenmanagement"

Die Vorgesetzten lernen, Rückkehrergespräche bei unfall- und krankheitsbedingten Kurzzeitabsenzen zu führen. Sie kennen den Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit und wissen, wie sie Mitarbeitende mit Langzeitabsenzen zur Reintegration unterstützen können.

Führungsschulung "Sensor"

Sensibilisierung von Führungskräften auf Indikatoren, welche negative Veränderungen bei Mitarbeitenden anzeigen. Vorgehensweisen schematisch aufzeigen und Führungsgespräche konkret üben. Möglichkeiten für eigenes Handeln aufzeigen und Anlaufstellen bekannt machen.

Stressmanagement

Die Teilnehmenden eines Teams oder Firma verstehen den Stressmechanismus (Entstehung, körperliche Reaktion und gesundheitliche Folgen) und kennen organisatorische und individuelle Bewältigungsstrategien. Sie haben ihre arbeitsplatzbezogenen Stressoren gemeinsam erarbeitet und eine Liste von Verbesserungsvorschlägen zuhanden der Geschäftsleitung erstellt.

Burnout - Prävention und Lösungen

Anhand von Selbsttests prüfen Teilnehmende die persönliche Gefahr des Ausbrennens, nehmen Ursachen unter die Lupe und definieren persönliche Ressourcen. Sie kennen die wesentlichen Bestandteile einer erfolgreichen Burnout-Prävention und wissen, wie bei Anzeichen von Burnout zu reagieren ist.

Work-life-balance

Die Teilnehmenden (z.B. Führungskräfte) sind sensibilisiert auf das aktuelle Spannungsfeld Leben - Arbeit . Sie lernen ihre persönlichen Indikatoren für eine aus dem Gleichgewicht geratene Work-life-balance kennen. Gemeinsam diskutieren sie Bewältigungsstrategien aus persönlicher und geschäftlicher Sicht.

Persönliches Ressourcenmanagement

Die Teilnehmenden kennen ihre persönlichen Ressourcen und wissen, woher sie sie beziehen. Sie erarbeiten individuelle Ziele für die Stärkung ihrer Ressourcen am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Gleichzeitig stärken sie ihre Kompetenz im Umgang mit Stress-Situationen.

Teamentwicklung

Wesentliche Elemente für erfolgreiche Teams sind: Arbeitsklima, Kooperation und Kommunikation. Diese Elemente müssen entwickelt und immer wieder gepflegt werden. In vier Themenblöcken lernen Teams Möglichkeiten kennen, wie sie ihre Kommunikationskultur fördern, ihre Zusammenarbeit verbessern und die Stärken der einzelnen Mitglieder gezielter einsetzen können.

Mobbing

Die Teilnehmenden werden auf das Thema Mobbing sensibilisiert und über Ursachen und Frühsymptome von psychosozialen Stress/Mobbing orientiert. Zudem werden Massnahmen gegen Mobbing erläutert. Ziel ist es, über Mobbing offen zu informieren, das Thema zu enttabuisieren und Anlaufstellen bekanntmachen.

Mindness

Die Teilnehmenden kennen die Wirkung von persönlichen Einstellungen und Werten auf sich selbst und deren Umgebung. Sie lernen, was sich hinter dem Schlagwort "schöner Denken" verbirgt, welche Denkmuster vermieden und welche verstärkt werden sollten und wie das konkret im Alltag umsetzbar ist.

Mit spezifischen Übungen und Gruppenarbeiten machen die Workshop-Teilnehmenden dazu noch unmittelbare

Referenzerfahrungen, welche eine Umsetzung erleichtern.

Mitarbeitende 50plus: Geistig fit - ein Leben lang

Mitarbeitende (mit/ohne PartnerInnen) erhalten einen Einblick in altersgruppenrelevante Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Den Teilnehmenden sollen die Chancen und Herausforderungen einer veränderten Arbeitswelt und die damit verbundene Rolle älterer Arbeitnehmender bewusst werden. Durch die Abkehr von einem Defizitmodell der Leistungsfähigkeit und das Aufzeigen des eigenen Potentials wird das Selbstvertrauen der Teilnehmenden gestärkt und Ressourcen werden gezielt aktiviert und gefördert. Gleichzeitig wird die Eigenverantwortung der Teilnehmenden bezüglich ihrer eigenen Gesundheit (körperlich, geistig, sozial) sowie persönlichen Weiterentwicklung gestärkt und sie werden befähigt, diese auf den verschiedenen Ebenen wahrzunehmen.

Kamingespräch

In abendlichen Diskussionsrunden werden das untere, mittlere oder obere Management über "soft factors" der Führung wie Stress, Sucht, Mobbing, Burnout und Absentismus informiert und im Gespräch mit den Teilnehmenden werden Lösungsansätze erarbeitet.

Workhardening

Einerseits werden die Führungskräfte auf die speziellen Belastungen ihrer Mitarbeitenden sensibilisiert, inkl. Kennen lernen von sinnvollen ergonomischen Anpassungen. Andererseits werden die Mitarbeitenden auf korrekte Körperhaltung aufmerksam gemacht (halbstündige körperliche Untersuchung durch Physiotherapeuten). Instruktion in Übungsprogramm.