

Gesundheitsprävention im Betrieb

Wie können Betriebsräte ein gesundes Betriebsklima fördern?

Betriebsräte, die selbst achtsam mit ihrer Gesundheit umgehen, sind Modell für die Beschäftigten und gehen mit gutem Beispiel voran!

In diesem Seminar lernen Sie Indikatoren für inneren und äußeren Stress kennen sowie Methoden zum Stressabbau. Sie erfahren, woran Sie persönliche und betriebliche Risikofaktoren erkennen, die in die Erschöpfungsspirale führen. Durch die neu gewonnene Fachkenntnis schärfen Sie Ihren Blick für besonders gefährdete Personen und lernen Methoden, um diese Problematik kompetent anzusprechen. Gemeinsam erarbeiten Sie betriebliche Interventionsmöglichkeiten, die gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen auf vielen Ebenen schaffen.

Inhalte

- Welche äußeren und inneren Stressfaktoren wirken belastend?
- Mini-Coaching: Wie kann ich meine Lebensbalance verbessern?
- Arbeitsfähigkeit und Präsentismus: Wie sieht die Gesundheitsprävention im Betrieb aus? Was wird schon angeboten?
- Männer fühlen sich gesund bis sie umfallen: „Risikofaktor Mann“
- Woran erkenne ich Burn-out? Die 12 Burn-out-Phasen von Dr. Freudenberger – Maßnahmen zur Prävention
- Welche Möglichkeiten haben Betriebsräte, gefährdete Beschäftigte anzusprechen oder Hilfe von außen anzubieten?
- Welche lebensphasengerechten Arbeitsmodelle gibt es, um die Gesundheit und Motivation von Jungen und Älteren zu erhalten?
- In welchen Handlungsbereichen des BGM können Betriebsräte aktiv sein?

Methoden

- Soziometrische Aufstellungen, Textlektüre, Partneraustausch, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Entspannungsübungen, Kurzvortrag

Zielgruppe

- Betriebsräte, Behindertenvertreter, Personalräte, MAV-ler