

Führungs- kräfte

Führungskräfte & BGM

Gesundes Führen

Virtuelles Führen

**Gesunde Führung in
Krisenzeiten**

**Gesund Führen in
Veränderungsprozessen**

**Einfluss der Führungskraft auf
die Gesundheitsquote**

**Gesund Führen in kultureller
Vielfalt**

Junioren-Aufstiegsprogramm

**Mitarbeitergespräche über
Gesundheit und
Arbeitsfähigkeit**

**Altersgemischte Teams
gesund führen**

**Psychische & physische
Gesundheit von
MitarbeiterInnen stärken**



Web-Seminare für Führungskräfte

Führungskräfte & BGM



Führungskräfte werden in der betrieblichen Gesundheitsförderung zunehmend als diejenigen Akteure identifiziert, die erheblichen Einfluss auf Gesundheit und Gesundheitsverhalten der Beschäftigten haben – im positiven wie im negativen Sinne. Bei ganzheitlichen BGM-Prozessen kommt Führungskräften somit, aufgrund ihres Einflusses auf die Arbeitsbedingungen sowie die gesundheitlich relevanten Verhaltensweisen ihrer MitarbeiterInnen, eine Schlüsselposition zu. Sie bedürfen zugleich einer besonderen Unterstützung, da sie aufgrund ihrer „Sandwich- Position“ selbst besonders beansprucht sind. Ihre aktive Mitwirkung ist daher entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung der Gesundheitsförderung in den Betrieben.

Ziele

- Bewusstsein schaffen für Möglichkeiten zur Gestaltung von Rahmenbedingungen zur Ermöglichung eines gesundheitsgerechten Führungsverhaltens
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der Mitarbeiter

Inhalte

- BGM-Vortrag als Sensibilisierungs- und Informationsmaßnahme
- Erläuterung von Sinn und Zweck der Führungskräftemaßnahmen
- Darstellung von Führungskräfte-Maßnahmen im BGM-Kontext
- Darstellung und Erläuterung der Umsetzung von Maßnahmen des BGM

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesundes Führen



Es liegt auf der Hand, dass der Unternehmenserfolg von der Gesundheit und Motivation der Belegschaft abhängt. Führungskräfte spielen dabei eine zentrale Rolle – einerseits stehen sie selbst unter Druck, andererseits üben sie eine erhebliche Wirkung auf die Gesundheit und Motivation ihrer MitarbeiterInnen aus. Das 3-teilige Web-Seminar sensibilisiert Führungskräfte für ihre Rollen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und vermittelt ihnen konkrete, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen für ihren Führungsalltag.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für den eigenen Einfluss auf die Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Stärkung der Handlungskompetenz zu einer sicheren Ansprache von Auffälligkeiten und zur Vermittlung von Hilfsmaßnahmen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zum Erhalt der eigenen Gesundheit
- Stresserleben bei Führungskräften inkl. Selbstcheck
- Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit (Studien)
- Do Care – 7 Dimensionen der gesunden Führung von MitarbeiterInnen mit Selbstcheck und konkrete Tools für den Führungsalltag
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer aktiven und lösungsorientierten Ansprache der MitarbeiterInnen bei Auffälligkeiten, Krankheiten, Fehlzeiten usw.

Module:

1. Gesundes Selbstmanagement
2. Gesunde MitarbeiterInnenführung
3. Umgang mit belasteten Beschäftigten, Krankheiten & Fehlzeiten

Zielgruppe: Führungskräfte

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Befragung

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Führungskräfte

Virtuelles Führen



Führungskräfte werden vor neue Herausforderungen gestellt, sobald deren MitarbeiterInnen mobil arbeiten und nur selten bis gar kein Präsenzkontakt möglich ist. Ebenfalls ergeben sich neue Fragen zur Aufrechterhaltung der Motivation im Team und wie trotz Distanzproblem Zielvorstellungen erfüllt werden können. Führungskräfte erfahren in diesem Web-Seminar, welche Strategien zur Lösung der genannten Herausforderungen im Arbeitsalltag effektiv angewendet werden können und erhalten darüber hinaus viele Informationen zur Umsetzung eines wertschätzenden Miteinanders in der digitalen Kommunikation sowie die Möglichkeit zum individuellen Austausch. Unsere Experten stellen Möglichkeiten, Prinzipien, Tipps und Tricks vor, mit denen die aktuellen Herausforderungen der virtuellen Führung gemeistert werden können.

Ziele

- Sensibilisierung für soziale und mentale Aspekte der Gesundheit im virtuellen Arbeitsumfeld
- Entwicklung von Teamspirit und Vertrauen in der digitalen Welt
- Umsetzung und Vermittlung konkreter Hinweise und Erkenntnisse zum effektiven Arbeiten im Home-Office
- Definition & Vermittlung klarer Ziele und Verantwortlichkeiten
- Chancen und Herausforderungen in diversen Teams erkennen und nutzen können
- One-to-one-Gespräche effektiv führen – und daraus wichtige Informationen zur Wertschätzung und zur Motivation erkennen

Inhalte

- Besonderheiten und Kernkompetenzen einer virtuellen Führung
- Methoden und Strategien für eine gesunde Führung in der virtuellen Arbeitswelt
- Etablierung einer Vertrauenskultur im digitalen Umfeld
- Kontrolle abgeben, Fingerspitzengefühl entwickeln
- Normen und Regeln im virtuellen Team
- Eine neue Meeting-Kultur gemeinsam verabreden
- Warum informelle Kommunikation und Feiern so wichtig sind

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Zusammenarbeiten: Wie virtuelle Motivation funktionieren kann
2. Strukturiertes Vorgehen: Das Wichtigste zuerst
3. Was immer hilft: Wertschätzung in kleinen und in großen Dingen.

Zielgruppe: Führungskräfte

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesunde Führung in Krisenzeiten



Durch die Corona-Krise erleben Führungskräfte und MitarbeiterInnen einen Ausnahmezustand. Für einige bedeutet die Krise ungewohnte und neue Arbeitsweisen in Form von Home-Office, während andere ihrer Arbeit im Betrieb unter erschwerten Bedingungen weiter nachgehen. Die einschneidenden Veränderungen und die verminderten sozialen Kontakte führen bei vielen Beschäftigten zu einer Verunsicherung und einer erhöhten gesundheitlichen Belastung. In diesem Web-Seminar reflektieren Führungskräfte die Auswirkungen der Pandemie für sich und ihr Team und lernen die verschiedenen Phasen der erfolgreichen Krisenbewältigung kennen. Führungskräfte erfahren, mit welchen Strategien die Gesundheit und Zuversicht ihrer MitarbeiterInnen gefördert werden können. Sie lernen, die Motivation ihres Teams zu erhalten und damit sein Durchhaltevermögen zu stärken. Unsere Experten stellen Möglichkeiten, Prinzipien, Tipps und Tricks vor, mit denen die aktuellen Herausforderungen der Führung unter Krisenbedingungen meistern.

Ziele

- Herausforderungen für Führungskräfte und Beschäftigte in der Corona-Pandemie
- Soziale und mentale Aspekte der Gesundheit in der Krise kennen
- Die verschiedenen Phasen der Krisenbewältigung verstehen
- Teamspirit und Vertrauen als Schutzfaktoren fördern
- Überlastung bei MitarbeiterInnen erkennen und ansprechen können
- Hilfsmöglichkeiten erkennen und vermitteln können

Inhalte

- VUKA live - Die Corona-Pandemie als Beschleuniger des disruptiven Wandels in der Arbeitswelt
- Auswirkungen der Pandemie auf die körperliche, mentale und soziale Gesundheit
- Phasen der Krisenbewältigung – wo stehen Sie, wo steht Ihr Team?
- Methoden und Strategien für eine gesundheitsförderliche Führung in der Krise: Erfolgsfaktor Wertschätzung
- Sichtbarkeit und Kontakt ermöglichen
- Ansprechbar sein durch offene Kommunikationskanäle
- Sicherheit und Vertrauen geben durch Transparenz und Offenheit
- Den Teamspirit aufrechterhalten, auch ohne täglichen Kontakt
- Überlastete MitarbeiterInnen erkennen, ansprechen und Hilfsangebote vermitteln

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesund Führen in Veränderungsprozessen



Oft unterschätzen Führungskräfte den enormen Zeit- und Energieaufwand für ihre MitarbeiterInnen bei Veränderungsprozessen und wie unterschiedlich die Reaktionen für diese ausfallen können. Das stellt Führungskräfte vor große Herausforderungen, da diese ihr Führungsverhalten individuell für jeden Mitarbeiter/ jede Mitarbeiterin anpassen und abstimmen müssen, um so die Veränderungsbereitschaft zu fördern und Widerstände lösen zu können. In diesem Web-Seminar werden zum einen die individuellen Bewältigungskompetenzen der Führungskraft gestärkt und zum anderen erlernt sie, wie eine gesundheitsförderliche Begleitung ihrer MitarbeiterInnen in Veränderungsprozessen funktioniert.

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Veränderungsprozessen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von Change-Prozessen
- Befähigung zur gesundheitsförderlichen Begleitung der MitarbeiterInnen im Veränderungsprozess

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung und Angstreduzierung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz
- Vermittlung von Wissen zur Veränderungskurve
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Einfluss der Führungskräfte auf die Gesundheitsquote



Das Verhalten einer Führungskraft hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner MitarbeiterInnen und bestimmt damit maßgeblich die Gesundheitsquote in seinem Team. Die psychische und physische Gesundheit eines Mitarbeiters/ einer Mitarbeiterin wird dementsprechend von seiner Führungskraft stark beeinflusst. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte für den Einfluss ihres Verhaltens auf die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen sensibilisiert, die aktuelle Gesundheitssituation im Team reflektiert und Grundlagenwissen zur Gesundheitsquote sowie Handlungskompetenzen zur Steigerung der Anwesenheitsquote vermittelt.

Ziele

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Befähigung zur Schaffung anwesenheitsförderlicher Rahmenbedingungen

Inhalte

- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten einerseits und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten andererseits
- Vermittlung von Wissen zur Gesundheitsquote
- Vermittlung von Handlungskompetenzen zur Steigerung der Anwesenheitsquote

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Gesund Führen in kultureller Vielfalt



Vor dem Hintergrund der Globalisierung und dem demografischen Wandel wird das Thema „kulturelle Vielfalt im Team“ immer präsenter. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus verschiedenen Nationen und Kulturen, die unterschiedliche Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen mitbringen, sind im Team heute keine Seltenheit mehr. In diesem Web-Seminar erlernen Führungskräfte interkulturelle Kompetenzen, den optimalen Umgang mit kulturellen Unterschieden in ihrem Team und werden zu einem werteorientierten und individuellen Führen befähigt.

Ziele

- Stärkung der Kompetenzen zum Erkennen und Nutzen positiver Aktionsmöglichkeiten
- Befähigung zu einem werteorientierten Führen im komplexen und agilen Umfeld

Inhalte

- Information über und Befähigung zur Anwendung von konstruktiven Reflexionsprozessen
- Vermittlung einer Orientierungshilfe: Das Cynefin-Framework
- Erlernen von Differenzierungen durch die Stufen interkultureller Sensibilität

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte

Junioren-Aufstiegsprogramm



Vor dem Hintergrund des zunehmenden Fachkräftemangels erfährt der Bereich der Führungskräfteentwicklung eine besondere Relevanz. Der Aufgabenbereich von Führungskräften ist in der Regel mit hohen Anforderungen verbunden, da diese erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Beschäftigten haben – im positiven wie im negativen Sinne. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihre Führungskräfte von morgen auf diese Belastungen und Herausforderungen vorbereiten. In diesem Web-Seminar erlernt Ihr Führungskräftenachwuchs Selbstmanagement-Kompetenzen, eine gesundheitsförderliche Arbeitsorganisation sowie den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und psychischer sowie physischer Gesundheit von unterstellten Mitarbeiterinnen/ Mitarbeitern.

Ziele

- Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Entfaltung der Vorbildfunktion und Impulsgebung für Gesundheitsförderung bei den unterstellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz sowie deren praktische Einübung
- Vermittlung und praktische Einübung von Selbstmanagement-Kompetenzen
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten
- Strategieentwicklung zur gesundheitsförderlichen und altersgerechten Arbeitsorganisation, einer an den Beschäftigten orientierten Kommunikation und Gesprächsführung auch zur Verbesserung des Umgangs mit belasteten MitarbeiterInnen oder bei Konflikten am Arbeitsplatz

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
2 Module à 90 Minuten (inkl.
Austausch und Beantwortung
von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte Mitarbeitergespräche über Gesundheit & Arbeitsfähigkeit



Mitarbeitergespräche gehören für Führungskräfte zur Tagesordnung, bei der Absprachen getroffen, Aufgaben optimiert, Fehler korrigiert und Sachprobleme gelöst werden müssen. Gute Führungskräfte sind um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen bemüht. Hierzu bedarf es an nachhaltigen Mitarbeitergesprächen, die feedbackorientiert sind und Erwartungen klar thematisieren. In diesem Web-Seminar erlangen Führungskräfte Handlungskompetenzen und Wissen für erfolgreiche Mitarbeitergespräche und werden für den Zusammenhang zwischen ihrem Führungsverhalten und der Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Arbeitsleistung ihrer MitarbeiterInnen sensibilisiert.

Ziele

- Befähigung zu einer lösungsorientierten und wertschätzenden Gesprächsführung
- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der Mitarbeiter

Inhalte

- Erarbeitung von Methoden zur Durchführung von erfolgreichen Gesundheitsgesprächen
- Informationen über Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und psychischer Belastung, Ressourcen, Wohlbefinden und Gesundheit der Beschäftigten
- Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenzen zu den Instrumenten für Gesundheitsgespräche

Zielgruppe:
Obere Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)





Web-Seminare für Führungskräfte

Altersgemischte Teams gesund führen



Der demographische Wandel und die damit verbundenen generationenspezifischen Besonderheiten werden im beruflichen Umfeld immer spür- und sichtbar. Gerade die unterschiedlichen Lebensziele- und werte, das Gestaltungs- und Kommunikationsverhalten sowie das Technologieverständnis machen sich in den verschiedenen Altersgruppen bemerkbar. Führungskräfte müssen sich deshalb mit diesen generationenspezifischen Herausforderungen in ihrem Team auseinandersetzen, um dieses erfolgreich führen und deren Ressourcen und Potentiale optimal nutzen zu können. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte befähigt, ihre Teammitglieder zu motivieren, die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Generationskonflikte zu vermeiden, damit keine negativen Folgen für die psychische und physische Gesundheit der MitarbeiterInnen entstehen.

Ziele

- Vermeidung negativer Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der MitarbeiterInnen aufgrund von Generationenkonflikten
- Sensibilisierung der Führungskräfte für die Arbeitsfähigkeit und Motivationsförderung in den verschiedenen Generationen

Inhalte

- Vermittlung von Wissen zu den Besonderheiten der verschiedenen Generationen
- Entwicklung von Strategien zur gesundheitsförderlichen und altersgerechten Arbeitsorganisation

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Führungskräfte Psychische & physische Gesundheit von MitarbeiterInnen stärken



Fehlbelastungen erkennen & vermeiden

Fehlbelastungen psychischer und physischer Art haben Auswirkungen auf den Gesundheitszustand der MitarbeiterInnen. Insbesondere die Themen Stress und Burnout gewinnen in der Arbeitswelt mit zunehmender Arbeitsverdichtung an Bedeutung. Insbesondere Führungskräfte haben - durch Ihre Schlüsselposition - einen großen Einfluss auf die Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen. In diesem Web-Seminar werden Führungskräfte zu dem Thema psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz sensibilisiert. Es werden Möglichkeiten vermittelt, Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen rechtzeitig zu erkennen und diese zielgerichtet anzusprechen. Erweiternd werden Methoden vorgestellt, um eine Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und eine Senkung von Stressbelastungen der MitarbeiterInnen zu erreichen.

Ziele

- Sensibilisierung der Führungskräfte für Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und dem Wohlbefinden, den psychophysischen Belastungen, den Ressourcen und der Gesundheit der MitarbeiterInnen
- Sensibilisierung der Führungskräfte über unterschiedliche Formen von Belastungen und Fehlbelastungen - Exkurs: Burnout
- Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen - Frühwarnsignale rechtzeitig erkennen
- Fehlbelastungen bei MitarbeiterInnen ansprechen können und Befähigung zu einer lösungsorientierten und wertschätzenden Gesprächsführung
- Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen – Exkurs: Resilienz

Inhalte

- Zusammenhang Führung und Gesundheit
- Psychische und physische Belastungen – Gefährdungsbeurteilung § 5 ArbSchG
- Vermittlung von Wissen zum Thema Burnout
- Vermittlung von Wissen und Methoden, um Verhaltensänderungen bei MitarbeiterInnen zu erkennen und ansprechen zu können
- Durchführung von erfolgreichen Gesundheitsgesprächen (Dos and Dont's, Gesprächsleitfaden)
- Vermittlung von Wissen zum Thema Resilienz
- Vermittlung von Methoden zum Umgang mit belasteten MitarbeiterInnen

Zielgruppe:
Führungskräfte

Methoden:
Impulsvortrag, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
3 Module à 90 Minuten (inkl.
Austausch und Beantwortung
von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Web- Seminare

für MitarbeiterInnen

**COVID-19-Resilienz
– Spezial –**

**Gesunder Schlaf
– Spezial –**

**Work-Family-Balance
– Spezial –**

Fit im Job

**Physisch & psychisch gestärkt
im Home-Office**

Mehr Bewegung im Office

Ergonomisches Arbeiten

Gesund mobil arbeiten

Gesunde Ernährung

**Ernährung &
Leistungsfähigkeit**

Stress & Entspannung

Resilienz



Spezial Web-Seminare

COVID-19-Resilienz



Zuversichtlich durch Zeiten der Unsicherheit

Die Corona Krise bedeutet erhöhte Belastungen und drastische Veränderungen für MitarbeiterInnen: Home-Office, Home-Schooling, Verhaltenseinschränkungen, Unsicherheit und Sorgen um die eigene Gesundheit sowie die der Familie sind für viele Menschen neue tägliche Begleiter. Als Menschen sind wir fähig, Krisen zu bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Das Beängstigende dabei: alte Strukturen brechen weg während Neue noch nicht vorhanden sind. Die Resilienzforschung zeigt, welche Strategien und Denkweisen für eine souveräne Bewältigung von Krisen hilfreich sind und uns durch unsichere Zeiten helfen. Das Web-Seminar sensibilisiert die MitarbeiterInnen für ihre eigene Krisenbewältigungskompetenz und motiviert sie, bewusste und zielführende Strategien für den (Berufs-)Alltag zu entwickeln.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die Phasen einer Krise und die eigenen Ressourcen zur Krisenbewältigung
- Vermittlung von Tools und Motivation zur Eigenverantwortung und zu resilienten Denkweisen
- Verstärkung der Motivation und Handlungskompetenz für eine zuversichtliche Krisenbewältigung

Inhalte

- Sensibilisierung und Information zu der aktuellen Corona Krise
- 10 wichtige Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie
- Vermittlung von Wissen über den emotionalen Ablauf bei Krisen (Kübler-Ross) und Ortung der TeilnehmerInnen auf der Kurve
- Bewusstmachung der eigenen Erfahrungen und Ressourcen in der Krisenbewältigung
- Aufbau von Handlungskompetenzen im Umgang mit Krisen - Was reduziert Angst und aktiviert Ressourcen?
- Die 7 Säulen der Resilienz mit Selbstcheck: Wie resilient denke ich schon?
- Tipps für psychische Stabilität und Zuversicht in der Krise

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Spezial Web-Seminare

Gesunder Schlaf



Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf, denn gesunder Nachtschlaf ist die Leistungsquelle für den Tag! Gesunder Nachtschlaf ist kein Zufallsprodukt. Etwa 80 % der Schlafstörungen haben einfache Ursachen. Weil das so ist, hilft dieses Web-Seminar dabei, zu wirklich erholsamem Schlaf zu finden. Ausgeruht den Job zu erledigen, ist gerade für Führungskräfte besonders wichtig. Führungskräfte treffen täglich wichtige Entscheidungen und tragen dabei Verantwortung für sich und Ihre MitarbeiterInnen. Deshalb ist es wichtig, Schlaf - einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Bausteine, um Resilienz aufzubauen und gesund und leistungsfähig zu bleiben - zu verstehen und zu beherrschen.

Ziele

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen für gesunden Schlaf
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Erhaltung von Gesundheit und Leistung und Folgen von Schlafmangel
- Vermittlung von konkreten Verhaltensweisen zur Förderung des Schlafs
- Erarbeitung dauerhafter individueller Lösungen für gesunden Schlaf

Inhalte

- Grundlagenwissen: den Schlaf verstehen – dann klappt es auch mit dem Schlafen gehen
- Zusammenhänge zwischen Schlafdauer und Gewicht, Psyche, Leistung
- Gesunder Schlaf will vorbereitet sein – Tipps & Tricks
- Chronobiologie: biologische Rhythmen optimal nutzen
- Das eigene Schlafprofil erstellen und daraus Maßnahmen ableiten
- So gelingt Power Napping, der Kraftschlaf in der Mittagspause
- Für Business Traveller: Zeitumstellungen meistern, Jetlag mindern
- Materialien und Übungen, die das Einschlafen erleichtern

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten,
Handout

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Spezial Web-Seminare

Work-Family-Balance



Selbsthilfe für junge Familien mit Kind(ern)

Dieses Angebot richtet sich vor allem an MitarbeiterInnen mit Kind, welche zwischen 30 – 45 Jahren alt sind. Nach C.G. Jung´s Lebensrad befinden sich diese MitarbeiterInnen im zweiten Lebens-Quadranten und gestalten gerade ihren Platz im Leben (Paar, Arbeit, Familie, Wohnen). Meist erfahren sie in dieser Phase drei intensive Ereignisse zeitgleich: Das erste Kind kommt, die Verantwortung im Job wächst und der Hausbau/-kauf hält sie auf trab. Die sich aus diesen Herausforderungen ergebenden Folgen führen meist zu einer Kombination aus: Müdigkeit, Stress-Symptomen, fehlender Anerkennung, wenig Paarzeit und sehr großem Arbeitspensum. Dieses Web-Seminar hilft PersonalentwicklerInnen dabei, MitarbeiterInnen in dieser herausfordernden Lebensphase mit einem attraktiven Angebot zu unterstützen, wodurch diese mehr Austausch, Anerkennung und Achtsamkeit entwickeln können: Work-Family-Balance.

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)

Ziele

- Innehalten statt aushalten
- Sinnhaftigkeit bewusst machen und beleben
- Selbstfürsorge aktivieren
- Schlafstörungen lindern

Inhalte

- Aktuelle Situation: Anforderungen in Familien mit kleinem Kind; Motivation für Lösungen aufbauen
- Selbstführung: Basis für Entwicklung schaffen; Anregungen für minimalen Ausgleich mit großer Wirkung
- Beziehungspflege: Einsatz des fundiertesten Fragebogens im deutschsprachigen Raum zu Work-Family-Balance
- Rückeroberung von Qualitätszeit: Sinnforschung zu dem, was den Partnern extrem wichtig ist; Life-EQ



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Fit im Job



Mehr Bewegung & Rückengesundheit

Jeder Schritt zählt! Schreibtisch und Stuhl als individueller Trainingsplatz! Das Web-Seminar soll zu mehr gesundheitsförderlicher Bewegung am mobilen Arbeitsplatz motivieren. Insbesondere Rückenschmerzen und Muskelschmerzen sind Folgen von langem Sitzen und Bewegungsmangel. Die TeilnehmerInnen lernen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerzen kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und Übungen sollen die Handlungskompetenz im Arbeitsalltag der MitarbeiterInnen fördern, sodass Beschwerden gelindert und die Arbeitsfähigkeit aufrechterhalten wird.

Ziele

- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung im Home-Office
- Motivation zu mehr Aktivität im neuen Berufsalltag
- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen

Inhalte

- Vermittlung von Handlungskompetenzen zum Thema Rückengesundheit und Bewegungskompetenz
- Welche Herausforderungen gibt es im Home-Office? - Tipps & Übungen
- Ergonomische Einrichtung eines Büroarbeitsplatzes
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten bei der Heimarbeit
- Nutzung von Schreibtisch, Stuhl & Haushaltsgegenstände für Bewegungseinheiten während der Heimarbeit
- Eigene Gesundheitsziele auch im „Home-Office-Alltag“ umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Grundlagenwissen
2. Mehr Bewegung im Büroalltag
3. Gesundheitsziele umsetzen

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Austausch, Aktivierungsübungen (optional: digitales Trainingsprogramm)

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Physisch & psychisch gestärkt im Home-Office



Immer mehr MitarbeiterInnen sehen sich mit der ungewohnten Situation konfrontiert, von zu Hause aus zu arbeiten. Hier fehlt es nicht nur an den gewohnten Utensilien des Arbeitsplatzes im Unternehmen, sondern auch an Wissen, was bei der Einrichtung eines gesundheitsförderlichen Home-Office zu beachten ist. Gleichermäßen richtet sich dieses Web-Seminar an alle MitarbeiterInnen, die ihre Rückengesundheit, Regeneration und Entspannungsfähigkeit im Home-Office aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen erlernen möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen wird das Thema „Stress“ beleuchtet und Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung vorgestellt. Die TeilnehmerInnen erhalten Hilfestellungen, um Strukturen und Arbeitsabläufe im Home-Office so zu gestalten, dass erhöhtes Stresserleben vermieden wird.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle und eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere im Home-Office
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Vermeidung negativer Folgen für die psychische aber auch körperliche Gesundheit
- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit
- Vermittlung eines Grundverständnisses von Stress
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben durch Home-Office
- Strukturen im Home-Office zur Stressreduzierung

Module:

1. Ergonomische Rahmenbedingungen
2. Kein Stress!
Gut organisiert im Home Office

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Befragung

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

2 Module à 60 Minuten
(inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Mehr Bewegung im Office



Schreibtisch und Stuhl als individueller Trainingsplatz!

Das Web-Seminar soll zu mehr gesundheitsförderlicher Bewegung im Berufsalltag motivieren. Insbesondere Rückenschmerzen und Muskelschmerzen sind Folgen von langem Sitzen und Bewegungsmangel. Im Web-Seminar geht es darum, den Alltag im Home-Office aktiver und bewegter zu gestalten. Die TeilnehmerInnen lernen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerzen kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und Übungen sollen die Handlungskompetenz im „Home-Office-Alltag“ der MitarbeiterInnen fördern, sodass Beschwerden gelindert werden und die Arbeitsfähigkeit aufrechterhalten wird.

Ziele

- Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im neuen Berufsalltag
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umzusetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Vermittlung von Handlungskompetenzen zum Thema Rückengesundheit und Bewegungskompetenz
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerz und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten
- Bewegungstipps & Übungen
- Nutzung von Schreibtisch, Stuhl & Haushaltsgegenständen für Bewegungseinheiten während der Heimarbeit

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexion,
Fernberatung & offene
Fragerunde

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Ergonomisches Arbeiten



Die tägliche Arbeit am Schreibtisch und insbesondere das viele Sitzen sind für die Gesundheit eine enorme Belastung und begünstigen die Entstehung von Rückenschmerzen. In der aktuellen Situation sind viele MitarbeiterInnen mit einer eingeschränkten Mobilität am Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden konfrontiert. Oft ist der Arbeitsplatz nicht ausreichend eingerichtet und genügt wenig bis gar nicht den ergonomischen Anforderungen. In diesem Web-Seminar erlernen die MitarbeiterInnen unter den gegebenen Bedingungen die bestmöglichen verhaltens- und verhältnispräventiven Einstellungen zu nutzen, um frei von Muskel-Skelett-Beschwerden zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere im Home-Office
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Bestmögliche Gestaltung der ergonomischen Arbeitsbedingungen im Home-Office

Inhalte

- Ergonomische Einrichtung eines Büroarbeitsplatzes
- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexion,
Fernberatung & offene
Fragerunde

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Gesund mobil arbeiten



In diesem Web-Seminar lernen MitarbeiterInnen unter den gegebenen Bedingungen gut organisiert und strukturiert mobil zu arbeiten. Mobiles Arbeiten und Heimarbeit bietet nicht nur Vorteile. Die neue Situation ist gekennzeichnet durch andere Arbeitsabläufe, andere Kommunikationsformen und neue Anforderungen. Ziel des Web-Seminars ist es, Empfehlungen für einen gesunden und produktiven „mobilen Alltag“ zu vermitteln. MitarbeiterInnen lernen, wie sie Ihren Arbeitstag strukturieren können und mit neuen Anforderungen umgehen können. Dabei werden Empfehlungen und Tipps für ein richtiges Zeitmanagement, die Priorisierung von Arbeitsaufgaben, aber auch für die gesunde Pausengestaltung vermittelt.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Kompetenzen für einen strukturierten mobilen Arbeitsalltag
- Umgang mit neuen Herausforderungen während der mobilen Arbeit
- Eigene Gesundheitsziele im „mobilen Arbeitsalltag“ umsetzen – Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Tipps für ein produktives und gesundes mobiles Arbeiten
- Strukturen und Organisation in der mobilen Arbeit
- Priorisierung von Arbeitsanforderungen
- Zeitmanagement
- Kommunikation zu Zeiten der sozialen Isolierung
- Pausenmanagement und –gestaltung
- Möglichkeiten der Anpassung des mobilen Arbeitsplatzes

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Selbstreflexion,
Fernberatung & offene
Fragerunde

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUND ARBEITEN



Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Gesunde Ernährung



Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. Besonders am mobilen Arbeitsplatz fällt es vielen Arbeitnehmern/ Arbeitnehmerinnen schwer, Routinen zu entwickeln und einen barrierefreien Büroalltag zu gestalten. Hierunter leiden insbesondere eine gesundheitsbewusste Ernährung und ein ausreichendes Pensum an Bewegung. Zum Erhalt der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der MitarbeiterInnen, vermittelt das Web-Seminar nützliches Wissen rund um eine gesunde Ernährung. Hierbei werden die Grundlagen einer gesunden Ernährung vermittelt und Ernährungsmythen aufgeklärt. Die MitarbeiterInnen werden motiviert, neue Abläufe in ihren Alltag zu integrieren und es wird diskutiert, inwiefern Apps und Kalorienzähler dabei eine sinnvolle Unterstützung darstellen können.

Ziele

- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer selbstgesteuerten und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung im Home-Office
- Motivation zu mehr Aktivität im neuen Berufsalltag

Inhalte

- Grundlagen von Ernährung & Flüssigkeitshaushalt
- Effiziente Energiebereitstellung unseres Körpers
- Sensibilisierung für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil
- Die richtige Dosierung von Fetten und Zucker
- Welche Herausforderungen stellen sich für eine gesunde Ernährung im Home-Office?
- Information und Tipps für eine einfache Integration gesunder Nahrungsmittel und einer allgemeinen gesundheitsfördernden Ernährungsweise

Module:

1. Grundlagen
2. Gewichtsmanagement
3. Ernährung & Leistungsfähigkeit

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvortrag, Austausch

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Ernährung & Leistungsfähigkeit



Während des Arbeitstages regelmäßig zu wenig oder überhaupt nichts zu essen, bedeutet für den Körper Stress und ein vorprogrammiertes Leistungstief. Da eine stark reduzierte Energiezufuhr oder sogar ein Mahlzeitenverzicht großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ausüben, wird die Konzentrationsfähigkeit verringert und die Arbeit damit anfälliger für Fehler. In diesem Web-Seminar wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und individueller Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz erläutert und nützliches Wissen rund um eine gesunde Ernährung beim mobilen Arbeiten vermittelt. Hierbei werden zu überwindende Hürden in der Ernährungsweise sowie darauf abgestimmte Lösungsmöglichkeiten besprochen.

Ziele

- Sensibilisierung für die Herausforderungen im Home-Office
- Stärkung der Motivation zur Umsetzung einer gesundheitsgerechten Ernährung
- Integration gesunder Ernährung in den neuen Arbeitsalltag

Inhalte

- Grundlagen einer gesundheitsförderlichen Ernährung
- Information und Motivation zu einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise im Home-Office
- Kalorische Bilanz im Home-Office – weniger Bewegung bedeutet weniger essen?
- Tipps zur einfachen Anwendung und Umsetzung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge, Austausch

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Stress & Entspannung



Dieses Web-Seminar richtet sich an alle MitarbeiterInnen, die ihre Regeneration, Entspannungsfähigkeit und Stresstoleranz aktiv verbessern und neue Verhaltensweisen lernen möchten. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird das Thema „Stress“ umfassend beleuchtet. Mit Hilfe von Stressbewältigungsstrategien und deren praktischer Anwendung werden den Teilnehmern/Teilnehmerinnen einfache Methoden zur „Soforthilfe“ im Alltag vermittelt. Die tiefgehende Analyse von Stressoren und stressverstärkenden Gedanken sowie Handlungsmustern ist maßgeblich für eine langfristige Stressregulation und eine ausgeglichene Lebensführung.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung in dieser besonderen Lebenssituation
- Vermeidung negativer Folgen für die psychische aber auch körperliche Gesundheit in einer herausfordernden Zeit
- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen

Inhalte

- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz sowie deren praktische Einübung
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben durch Home-Office
- Strukturen im Home-Office zur Stressreduzierung

Module:

1. Grundlagen
2. Stress entsteht im Kopf
3. Strategien zur Stressbewältigung

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge,
Einzelarbeitsphasen,
Austausch,
Kurzentspannung im Sitzen

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für MitarbeiterInnen

Resilienz



In schwierigen und unsicheren Zeiten psychisch und physisch gesund zu bleiben und gestärkt aus ihnen hervorzugehen, ist für viele MitarbeiterInnen eine Herausforderung. Das vermehrte Arbeiten im Home-Office stellt eine dieser Herausforderungen dar. MitarbeiterInnen fühlen sich überfordert mit der Technik, der Distanz zu den Kollegen/ Kolleginnen und empfinden vermehrt Stress. Die psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, liefert einen großen Beitrag für jeden Einzelnen im Umgang mit Stressbelastungen. In diesem Web-Seminar erlernen die MitarbeiterInnen Strategien, um positiv, selbstbestimmt und psychisch gestärkt verschiedensten Anforderungen begegnen zu können.

Ziele

- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenz – Resilienz
- Bewältigung von akuten Stressbelastungen
- Vermeidung negativer psychischer und physischer Folgen durch eine akute Krisensituation

Inhalte

- Sensibilisierung zur psychischen Gesundheit in belastenden Zeiten
- Wissensvermittlung von Methoden zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit und Senkung von Stressbelastungen
- Vermittlung von Wissen zu den 7 Säulen der Resilienz

Zielgruppe:

Alle MitarbeiterInnen

Methoden:

Impulsvorträge, Einzelarbeitsphasen, Selbstreflexion, Austausch, Entspannungsübungen im Sitzen

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

60 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN

Gesund- heitsför- derungs- maß- nahmen

für Auszubildende

Gesund & fit

Home-Office

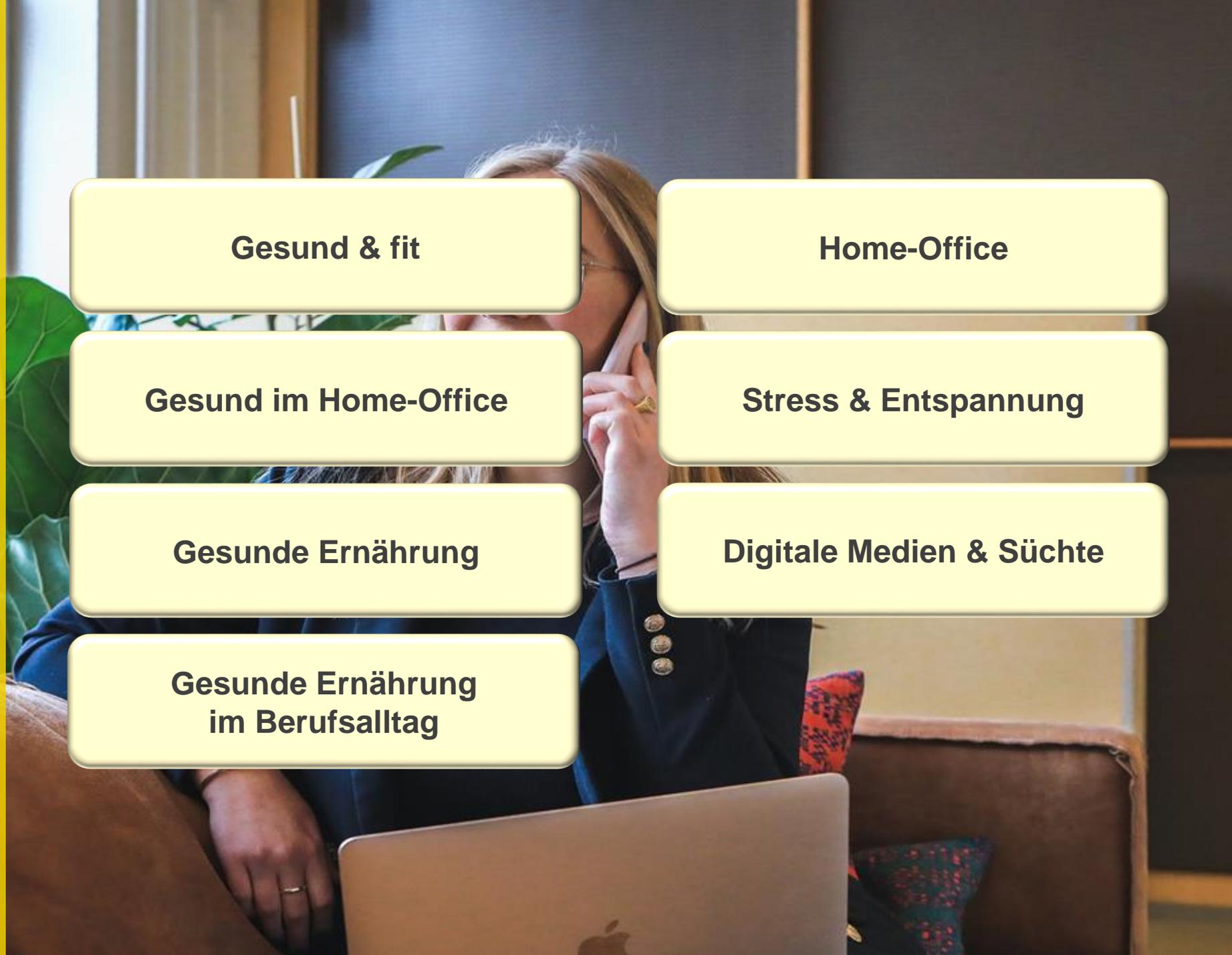
Gesund im Home-Office

Stress & Entspannung

Gesunde Ernährung

Digitale Medien & Süchte

**Gesunde Ernährung
im Berufsalltag**





Web-Seminare für Auszubildende **Gesund & fit**



Was macht einen gesunden Körper aus?

Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Auch bedingt durch die neue Belastung weisen junge Menschen zum Teil beträchtliche Defizite bei der eigenen Gesundheit sowie ihrem Gesundheitsverhalten auf. Das Web-Seminar sensibilisiert die Auszubildenden zu einem gesundheitsförderlichen Bewegungs- sowie zu einem ausgewogenen Ernährungsverhalten und motiviert sie, nötige Konsequenzen für den (Berufs-)Alltag zu ziehen.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Gesundheitsförderndes Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung

Inhalte

- Vermittlung von Wissen und Aufbau von Handlungskompetenzen zur Vorbeugung von bewegungsmangelbedingten Beschwerden und Erkrankungen
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen zur Wirkung körperlicher Aktivität, mit dem Ziel, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen zu stärken
- Sensibilisierung und Information zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung sowie zur Reduzierung ungesunder Ernährungsweisen
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen
- Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung

Module:

1. Meine Gesundheit/Unser Körper
2. Die Bedeutung von gesundheitsförderlicher Bewegung
3. Nachhaltige Ernährung

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Auszubildende

Gesund im Home-Office



Let's Do It! Home-Office in der Ausbildung

Rückenschmerzen sind heutzutage selbst bei Auszubildenden keine Seltenheit mehr. Zusätzlich haben viele Auszubildende die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten. Dort fehlt es nicht nur an den gewohnten Utensilien vom Arbeitsplatz im Unternehmen, sondern auch an Wissen, worauf bei der Einrichtung des mobilen Arbeitsplatzes zu achten ist. Anhand von Stress- und Ressourcenmodellen sowie der Identifizierung und Aktivierung persönlicher Ressourcen wird ebenfalls das Thema „Stress“ beleuchtet. In diesem Web-Seminar lernen die Auszubildenden unter den gegebenen Bedingungen die bestmöglichen verhaltens- und verhältnispräventiven Einstellungen zu nutzen, um am mobilen Arbeitsplatz im Home-Office von physischen und psychischen Beschwerden befreit zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umsetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen
- Vermeidung negativer Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit
- Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen

Inhalte

- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit
- Vermittlung eines Grundverständnisses von Stress
- Erlernen von Strategien zur Vermeidung von erhöhtem Stresserleben durch Home-Office
- Strukturen im Home-Office zur Stressreduzierung

Module:

1. Ergonomische Rahmenbedingungen im Home-Office
2. Kein Stress! Gut organisiert im Home-Office

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

2 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)





Web-Seminare für Auszubildende

Gesunde Ernährung



What the Lunch? Gesunde Ernährung

Die Ernährung hat eine zentrale Bedeutung sowohl für die Erhaltung der Gesundheit als auch für die Entstehung bestimmter Krankheiten. In diesem Web-Seminar werden die Grundlagen gesunder Ernährung zielgruppenspezifisch vermittelt und Ernährungsmythen und Irrtümer aufgedeckt. Die TeilnehmerInnen erlangen Entscheidungskompetenz, die ihnen zu einem verantwortungsvollen und genussvollen Ernährungsverhalten verhilft. Ungünstige Gewohnheiten sollen erkannt und durch gesündere Alternativen ersetzt werden. Spezielles Augenmerk liegt auf der Integration einer gesunden Ernährung in den Berufsalltag – sodass durch eine optimierte Verpflegung die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden rund um die Uhr verbessert werden.

Ziele

- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards
- Sicherung einer bedarfsgerechten Flüssigkeitsversorgung

Inhalte

- Gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten im Alltag
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten außerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung
- Sensibilisierung für einen gesundheitsgerechten Ernährungsstil
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag

Module sind
einzeln buchbar!

Module:

1. Grundlagen der Ernährung & des Wasser- und Flüssigkeitshaushaltes
2. Energiebereitstellung
3. Gesunde Ernährung im Büroalltag

Zielgruppe: Auszubildende

Methoden:

Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:

Nach Vereinbarung

Dauer:

3 Module à 90 Minuten (inkl. Austausch und Beantwortung von Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Gesunde Ernährung im Berufsalltag



Der Start in die Berufsausbildung kann sehr stressig sein und bringt oftmals neue Herausforderungen mit sich, da sich der gewohnte Tagesablauf stark verändert. Junge Erwachsene haben oftmals erstmalig mehr Freiräume und mehr Selbstbestimmung und müssen diese erst einmal neu strukturieren. Das gilt ebenfalls für das Ernährungs- und Trinkverhalten in ihrem Berufsalltag. In diesem Web-Seminar wird Ihnen als Nachwuchsmitarbeitern/-mitarbeiterinnen die Relevanz einer gesunden Ernährung für die eigene Gesundheit vermittelt und bei der Integration einer gesundheitsförderlichen Ernährungsweise in ihren Berufsalltag geholfen, sodass durch eine optimierte Verpflegung die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden rund um die Uhr verbessert werden.

Ziele

- Motivation zur Eigenverantwortung und gesundheitsförderlichem Verhalten
- Stärkung der Motivation und Handlungskompetenz zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung auf eine individuelle, bedarfsgerechte Ernährung nach den jeweils aktuellen Referenzwerten für Deutschlands lebensmittelbezogene Empfehlungen und DGE-Beratungsstandards

Inhalte

- Gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten im Alltag
- Informationen über gesundheitsgerechte Verpflegungsmöglichkeiten außerhalb einer Gemeinschaftsverpflegung
- Integration gesunder Ernährung in den Berufsalltag

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Home-Office



Let's Do It! Home-Office in der Ausbildung

Immer häufiger arbeiten auch Auszubildende von zu Hause aus im Home-Office. Hierbei fehlt es neben den gewohnten Utensilien vom Arbeitsplatz im Unternehmen auch an Wissen, was bei einer gesundheitsförderlichen Einrichtung des mobilen Arbeitsplatzes zu beachten ist. Auch bei jungen Menschen können bereits Rückenschmerzen und ein Leistungsabfall von ungünstigen Faktoren im Home-Office verstärkt werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, die NachwuchsmitarbeiterInnen bereits früh an ein gesundheitsförderliches Verhalten im Home-Office zu gewöhnen, damit diese beschwerdefrei in die Arbeitswelt starten können. In diesem Web-Seminar erlernen Auszubildende grundlegende verhaltens- und verhältnispräventive Einstellungen, um vor allem im Home-Office von physischen Beschwerden befreit zu bleiben.

Ziele

- Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag, insbesondere bei der Heimarbeit
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit und Ergonomie
- Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im neuen Berufsalltag
- Eigene Gesundheitsziele im „Home-Office-Alltag“ umzusetzen - Tipps und Hilfestellungen, um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

Inhalte

- Möglichkeiten der Anpassung des Arbeitsplatzes im Home-Office
- Variationen für einen „aktiven“ Arbeitsplatz
- „Hygiene“ & Umgebungsfaktoren im Home-Office
- Anleitung zur Bewältigung von Schmerz und Beschwerden im Bereich des Muskel- und Skelett-Systems
- Anleitung zur Vermeidung längerer Sitzzeiten bei der Heimarbeit
- Bewegungstipps & Übungen während der Heimarbeit

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Stress & Entspannung



Achtsamkeit & Entspannung für Auszubildende

Mit dem Beginn der Berufsausbildung finden parallel viele Veränderungen und neue Herausforderungen statt, wodurch eine Umstrukturierung des bisherigen Alltags notwendig wird. Zusätzlich zu all dem, steigen oftmals Leistungsdruck und Stress in der Berufsschule, weshalb viele Auszubildende über zu hohe Anforderungen und nicht optimale Arbeitsbedingungen klagen. Da sich dieser dauerhafte Stress negativ auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten auswirken kann, ist es umso wichtiger, den jungen Erwachsenen ein gutes Stressmanagement zu vermitteln und ihre Achtsamkeit und Resilienz zu stärken. In diesem Web-Seminar werden die Auszubildenden für die negativen Folgen hoher Stressbelastung sensibilisiert und erlangen Selbstmanagement-Kompetenzen, um die eigenen Ressourcen aufzubauen und Belastungen zu reduzieren.

Ziele

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für die individuelle, eigenverantwortliche Gesunderhaltung und die Belastungen im (Arbeits-)Alltag
- Handlungskompetenz und eine hohe Flexibilität im Umgang mit Stressbelastungen
- Vermeiden von negativen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit aufgrund von chronischen Stresserfahrungen

Inhalte

- Einführung in physische und psychische Stressmechanismen
- Vermittlung von Methoden zur Ressourcenstärkung, insbesondere kognitive Umstrukturierung zur Einstellungsänderung, positive Selbstinstruktion und Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN



Web-Seminare für Auszubildende

Digitale Medien & Süchte

Always On – gesunder Umgang mit digitalen Medien



Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Das Gefühl jederzeit erreichbar zu sein kennen viele. Digitale und agile Arbeitswelten fordern ein ausgereiftes Selbstmanagement, insbesondere am mobilen Arbeitsplatz im Home-Office. Auch bedingt durch die neue Belastung weisen junge Menschen zum Teil beträchtliche Defizite bei der eigenen Gesundheit sowie ihrem Gesundheitsverhalten auf. Das Web-Seminar sensibilisiert die Auszubildenden für einen bewussten und kontrollierten Umgang mit den digitalen Medien. Psychologische und physiologische Effekte von Suchtmitteln und Verhaltenssüchten werden dargestellt und Bewältigungsstrategien thematisiert.

Ziele

- Förderung eines gesundheitsgerechten Umgangs mit digitalen Medien

Inhalte

- Sensibilisierung für Suchtgefahren und ihrer Verhütung
- Darstellung der psychologischen und physiologischen Effekte der Verhaltenssüchte
- Kurzentspannung für den Büroalltag

Zielgruppe:
Auszubildende

Methoden:
Impulsvortrag,
Selbstchecks, Austausch,
Fragen und Antworten

TeilnehmerInnen:
Nach Vereinbarung

Dauer:
60 Minuten (inkl. Austausch
und Beantwortung von
Fragen)



SKOLAWORK
GESUNDARBEITEN