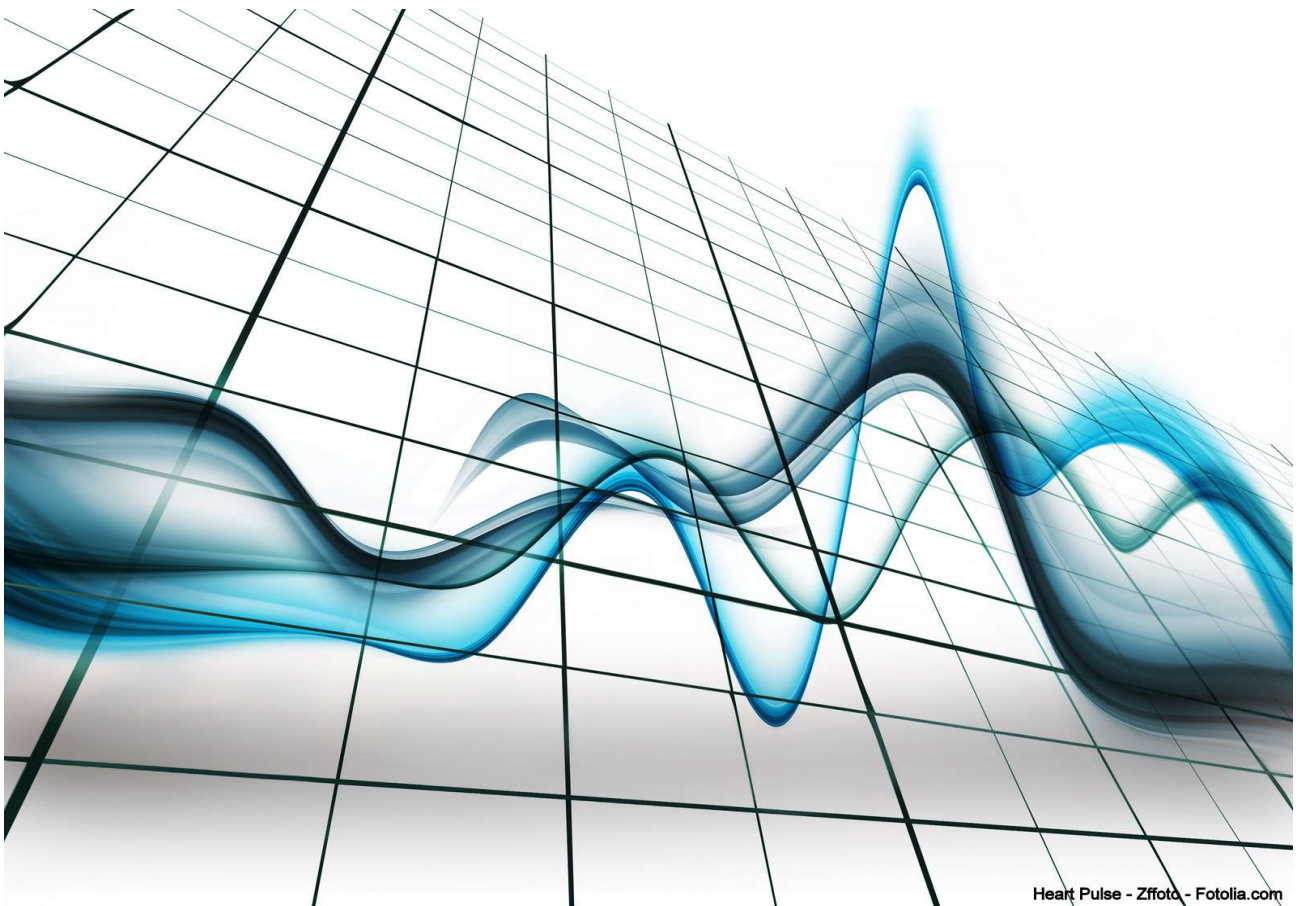


# Digitale Präventionsangebote der medical airport service GmbH



Heart Pulse - Zffoto - Fotolia.com

*medical*  
**airport service**  
MenschArbeitSchutz



## Inhaltsverzeichnis

Buchungshinweise	Seite 3
Webinar: Gesunder Rücken im Homeoffice	Seite 4
Webinar: Durch Ressourcenstärkung der Krise entgegenwirken	Seite 5
Webinar: Mit gezielter Bewegung stabil durch die Krise	Seite 6
Webinar: Fit im Homeoffice – angeleitete Bewegungspausen	Seite 7
Webinar: Immunstärkung durch gesunde Ernährung	Seite 8
Webinar: Resilienz-Entfaltung in Zeiten der Corona-Krise	Seite 9
Webinar: Gesundes Führen in der aktuellen Krisenphase	Seite 10
Webinar: Selbstorganisation im Homeoffice	Seite 11
Webinar: Mentale Stärke entwickeln in Zeiten der Corona-Krise – Aufbau emotionaler Stabilität	Seite 12
Webinar: Innere Ruhe finden durch Achtsamkeit	Seite 13
Webinar: Aufbau von Strategien im Umgang mit Ungewissheit	Seite 14
Webinar: Neue Chancen entdecken – aus der Krise lernen	Seite 15
Webinar: Glück in Zeiten der Corona-Phase	Seite 16
Webinar: Innovations-Booster Corona	Seite 17
Buchung der folgenden Webinare für Teams bitte über das Buchungsbüro vornehmen:	
Webinar für Teams: Prozessbegleitung zur optimierten Zusammenarbeit	Seite 18
Webinar für Teams: Zusammenarbeit und Zusammenhalt auf Distanz - Gestaltung virtueller Teams	Seite 19
Webinar-Reihe für Teams: Virtuelle Teamsupervision	Seite 20
Digitale Angebote zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung	Seite 21



## Buchungshinweise

- Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie verschiedene Webinare und digitale Angebote anlässlich der Corona-Phase zusammengestellt. Wir hoffen, Ihnen damit Unterstützung in dieser außergewöhnlichen Zeit anbieten zu können.
- Neben den hier aufgeführten Themen können Sie uns gerne kontaktieren, sodass wir Ihnen weitere Unterstützung aus unserem gewohnten Maßnahmenspektrum zur Verfügung stellen können.
- Sie können die digitalen Angebote analog einer Inhouse-Veranstaltung als geschlossene Abrufveranstaltung buchen – oder Sie buchen sich zu einem offenen Angebot als Teilnehmerin bzw. Teilnehmer ein.
- Für die Abrufangebote erstellen wir Ihnen gerne ein Angebot. Wir freuen uns über Ihren Buchungswunsch unter folgendem Kontakt:
  - Täglich von 08:00–14:00 Uhr unter 06105 3413 190 oder per E-Mail an [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)
- Die offenen Webinare finden Sie auf folgender Seite: <https://tinyurl.com/walgep8>  
Für Ihre Teilnahme an einem offenen Webinar berechnen wir eine Abrechnungsstunde pro Teilnehmerin/Teilnehmer. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie die Zustimmung Ihrer Organisation zu Ihrer Teilnahme.



## Webinar: Gesunder Rücken im Homeoffice

Rückenschmerzen sind ein komplexes Phänomen. Nicht nur Bewegungsmangel und einseitige Belastungen, sondern auch innere Anspannung und Ängste führen gerade in der jetzigen Situation nicht selten zu Rückenschmerzen.

Derzeit arbeiten deutlich mehr Menschen im Homeoffice als sonst üblich – und das bei nicht immer optimalen Homeoffice-Bedingungen. Die Folge sind schnell muskuläre Verspannungsmuster, ein Ziehen im Rücken und allgemeines Unwohlsein. Das Webinar gibt einen Einblick in die wichtigsten Fakten zum gesunden Rücken und wie man den negativen Auswirkungen des Sitzens und insgesamt dem „Kreuz mit dem Kreuz“ entgegenwirken kann.

Entlasten Sie gemeinsam mit uns Ihren Rücken!

### Inhalte

- Fakten zur gesunden Wirbelsäule
- Das Sitzen und seine Auswirkungen
- Was die Wirbelsäule gar nicht mag
- Tipps und Tricks zur Ergonomie im Homeoffice
- Praktische Übungen zur muskulären Entspannung und Aktivierung

### Organisatorisches

- Impulsvortrag 90 Minuten (nur Theorie ohne praktische Einheiten)
- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Stabiler Stuhl, bequeme Kleidung
- Zielgruppe: alle Interessierten



## Webinar: Durch Ressourcenstärkung der Krise entgegenwirken

Die derzeitige Situation verlangt uns allen viel ab. Eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten, soziale Distanz, innere Anspannung und womöglich aufkommende Ängste. Zusätzlich ist es wichtiger denn je, das Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken. Kurz gesagt: Achtsamkeit für die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen wird zu einer zentralen Kompetenz zur individuellen Bewältigung der Krise.

Das Webinar gibt Einblick in gesunde Ernährung, die unser Immunsystem stärkt. Zusätzlich gibt die Veranstaltung einen Überblick über die Bedeutung von Bewegung – sowohl für unser Immunsystem als auch für unsere Muskulatur und Faszien.

Innere Anspannung und Unsicherheiten erhöhen zusätzlich den Spannungszustand unserer Faszien und Muskulatur. Diese Reaktion ist ein normaler Bestandteil unserer physischen Stressreaktion, die unseren Körper in „Stresssituationen“ auf höhere Leistungsfähigkeit trimmen soll. Daher beleuchtet das Webinar zusätzlich das Thema Entspannung.

### Inhalte

- Gesunde Ernährung
- Welche Lebensmittel tun uns jetzt besonders gut?
- Wie uns Bewegung jetzt unterstützen kann
- Stress vs. Entspannung
- Praktische Übung zur muskulären Aktivierung zwischendurch
- Praktische Entspannungseinheit

### Organisatorisches

- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Bequeme Kleidung
- Ruhiger Raum
- Zielgruppe: Jeder, der die Kraft der eigenen Ressourcen für sich nutzen möchte



## Webinar: Mit gezielter Bewegung stabil durch die Krise

Quarantäne, Selbstisolation, Vermeidung sozialer Kontakte, Homeoffice – Bewegung und Ausgleich sind gerade in der aktuellen Situation für viele Menschen wichtiger denn je: Bewegung und körperliche Aktivität fördern nachweislich das psychische und körperliche Wohlbefinden.

Darüber hinaus kurbelt Bewegung das Immunsystem an. Besondere Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang auch dem muskulären Training zu. Denn durch das muskuläre Training werden hormonähnliche Stoffe ausgeschüttet, die entzündungshemmende Wirkung haben, vor Zellschäden schützen, insgesamt das Immunsystem boosten und darüber hinaus auch noch die Fettverbrennung unterstützen.

Das Webinar gibt einen Einblick, wie gerade jetzt die Heilkraft von Bewegung und die positiven Auswirkungen von muskulärem Training helfen können, gesund und fit durch die Krise zu kommen.

### Inhalte

- Die positiven Auswirkungen von Bewegung
- Wie sich Bewegung auf unser Wohlbefinden auswirkt
- Muskulatur – das Wunderwerk der Bewegung
- Praktische Übungen zur muskulären und Faszientenspannung
- Praktische Einheit: Fitnesstraining für zu Hause

### Organisatorisches

- Impulsvortrag 90 Minuten (nur Theorie ohne praktische Einheiten)
- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Sportkleidung
- Zielgruppe: alle Interessierten



## Webinar: Fit im Homeoffice – angeleitete Bewegungspausen

Das Homeoffice wird derzeit für viele Menschen zum täglichen Arbeitsplatz. Sitzen, wenig Bewegung und innere Anspannung durch Ungewissheit und teils Doppelbelastungen können zur Beanspruchung werden. Nicht selten reagiert der Körper darauf mit deutlichen Signalen, die uns zusätzlich belasten.

Mit diesem Angebot erhalten die Teilnehmer gezielte Beratung durch eine(n) Sportwissenschaftler(in). In 30-Minuten-Terminen werden mit einzelnen Teilnehmern bereits vorhandene muskuläre Verspannungsmuster besprochen und mögliche Ursachen eruiert. Die Teilnehmer erhalten gezielte Übungen, die im Rahmen von kurzen Bewegungspausen bei täglicher Anwendung den erlebten Belastungsmustern entgegenwirken können. Das Motto lautet: „Dort ansetzen, wo das Problem liegt“. Denn häufig ist die Lösung einfacher, als man denkt.

### Inhalte

- Erhebung bereits vorhandener muskulärer Verspannungsmuster
- Den Homeoffice-Arbeitsplatz optimieren
- Gezielte Bewegungsübungen zur täglichen Durchführung, abgestimmt auf die individuellen Schmerzmuster.

### Organisatorisches

- Ganztägige Veranstaltung
- Einzelberatungstermine mit Terminvergabe
- Dauer: 30 Minuten je Beratung
- Bequeme Kleidung
- Webcam oder Laptopkamera
- 15 Beratungstermine pro Tag



## Webinar: Immunstärkung durch gesunde Ernährung

Von Louis Pasteur stammt das Zitat: „*Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles.*“ Die Berichterstattung rund um das Corona-Virus lenkt den Fokus darauf, Ansteckungen zu verhindern. Ebenso wichtig ist jedoch die Stärkung des Immunsystems jedes Einzelnen. Kontakt zu Krankheitserregern findet permanent statt, doch die Lage unseres Immunsystems entscheidet in erster Linie darüber, ob die Erreger uns auch wirklich krank machen. Leer geräumte Supermarktregale, „Hamsterkäufe“ sorgen beim Einkaufen für Verunsicherung und erschaffen ein Klima der Angst. Bei genauerem Hinsehen fällt jedoch auf, dass hauptsächlich Pasta und Konserven gehamstert werden. Also sogenannte Nahrungsmittel, die uns mit Energie, aber nicht unbedingt mit Vitalstoffen versorgen. Die Gemüse- und Obstvorräte sind nach wie vor verfügbar.

Unser Webinar zielt darauf ab, Ihnen einen Überblick zu verschaffen, welche Lebensmittel Ihre Abwehrkräfte stärken und welche Lebensmittel in der Corona-Zeit wirklich zählen. Wir geben Ihnen Orientierungshilfen bei der Planung Ihres Einkaufs, klären Sie auf über Superfoods und zeigen Ihnen Wege weg vom „Hamstereinkauf“ hin zu einer „vitalstoffreichen Meal-Preparation“ für Sie allein oder für die ganze Familie.

### Inhalte

- Input: Immunsystem, Herz-Kreislauf-System
- Die heilende Wirkung von Vitalstoffen
- Superfoods und 7 Lebensmittel für ein starkes Immunsystem
- Gezieltes Einkaufen und gelungene „Meal-Preparation“
- Immunstärkende Rezepte

### Organisatorisches

- Vortrag 90 Minuten
- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Zielgruppe: für alle Interessierten, die mit einer bunt gemischten Kost ihr Immunsystem stärken wollen





## Webinar: Resilienz-Entfaltung in Zeiten der Corona-Krise

Wie können Sie es schaffen, in der Corona-Krise Ihr Wohlbefinden zu behalten und Ihre emotionale Widerstandskraft zu stärken? Wir zeigen Ihnen auf, welche Kompetenzen Sie entfalten können, um gesund durch die Krise zu navigieren. Die Hintergrundmusik von resilientem Verhalten ist Achtsamkeit für Körper und Seele. Wie können Sie Ihren inneren Raum in dieser turbulenten Zeit, die das Altbewährte auf den Kopf stellt, pflegen und schützen? Den Menschen wird momentan physiologische Distanz gepredigt. Wir sollen einen Mindestabstand von 1,5 bis 2 Meter einhalten. Physiologische Distanz ist in dieser Phase sicherlich sinnvoll. Wir müssen jedoch nicht auf soziale Distanz gehen. Wir zeigen Ihnen auf, wie Sie mit modernen Werkzeugen Ihre eigene Mitte finden und sich stabilisieren können. Stichworte rund um die Inhalte des Webinars sind hier die „Neuroplastizität des Gehirns“ oder das „lebenslange Lernen“. Wir bringen Sie in Zeiten, in denen die äußere Welt nach und nach zum Stillstand kommt, wieder in einen Gestaltungsmodus.

Unser Ziel ist es, Sie mental und körperlich gestärkt aus der Corona-Krise herauszubringen.

### Inhalte

- Was ist Resilienz? Was ist die Neuroplastizität des Gehirns?
- Annehmen, was ist, und eine optimistische, freudvolle Perspektive entwickeln
- Raus aus der Angst, rein in den Flow
- Soziale Distanzen überwinden
- Moderne Tools für Ihren persönlichen Corona-Widerstandskoffer

### Organisatorisches

- Vortrag 90 Minuten
- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Zielgruppe: jeder, der seine emotionale Widerstandsfähigkeit überprüfen und entfalten möchte



## Webinar: Gesundes Führen in der aktuellen Krisenphase

In herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf behalten und mein Team bestmöglich unterstützen – wie mache ich das?

Im Workshop werden die Eckpfeiler gelingender Führung beleuchtet und im gegenseitigen Austausch deren Umsetzung diskutiert. Gleichsam werden mögliche Instrumente zur Führung von Mitarbeiter/-innen vorgestellt, welche sowohl in der Zusammenarbeit Face-to-Face wie auch im virtuellen Kontakt anwendbar sind.

Da Veränderungen und Krisen das Potenzial haben, die individuellen Bewältigungskompetenzen zu überschreiten, bekommen Sie zudem Handwerkszeug zum Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter/-innen.

Wie im Straßenverkehr gilt jedoch: Eigen- vor Fremdschutz! Deshalb erarbeiten Sie auch ein eigenes Modell Ihrer individuellen Belastungen und Ressourcen, um mittel- und langfristig fit für Ihre Führungsaufgaben zu bleiben.

### Inhalte

- Vermittlung von Kommunikations- und Führungsinstrumenten in der Krise und auf Distanz
- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter/-innen
- Analyse der eigenen Belastungen und Möglichkeiten der Selbstfürsorge

### Organisatorisches

- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Zielgruppe: Führungskräfte



## Webinar: Selbstorganisation im Homeoffice

Plötzlich Homeoffice. Kein Pendeln mehr, Selbstbestimmung und Freiheit in der Gestaltung der eigenen Arbeitszeit. Auf der einen Seite bietet der Arbeitsplatz von zu Hause aus einige Chancen. Auf der anderen Seite birgt er auch einige Herausforderungen und kann erst mal eine große Umstellung sein, die vor allem Selbstregulation und Struktur erfordert.

Dieser Workshop behandelt die folgenden Inhalte:

Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz daheim?

Zu welchen Zeiten kann ich am effizientesten arbeiten?

Wie schaffe ich es, für ausreichend Erholung und Entspannung zu sorgen?

Wie bringe ich private Verpflichtungen und Beruf in Einklang, während ich mich zu Hause befinde?

Und wie schaffe ich es, meine Motivation aufrechtzuerhalten?

### Inhalte

- Gestaltung des Homeoffice-Arbeitsplatzes
- Strategien für die individuelle Zeitplanung
- Pausengestaltung
- Motivation und Volition
- Abgrenzung von privaten und beruflichen Verpflichtungen

### Organisatorisches

- Vortrag 90 Minuten
- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Zielgruppe: alle Interessierten, die im Homeoffice arbeiten



## Webinar: Mentale Stärke entwickeln in Zeiten der Corona-Krise – Aufbau emotionaler Stabilität

Freude, Lebenskraft, Gelassenheit? Ein emotional stabiler Mensch lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen.

Die akute Krisensituation führt jedoch bei vielen Menschen zu psychischen Beschwerden, wie etwa ständigem Grübeln, Angst oder Schlafproblemen. Kein Wunder: Die aktuelle Lage bricht mit jeglicher Form von Routine und alltäglichen Gewohnheiten. Doch gerade in so turbulenten Zeiten heißt es: Ruhe bewahren und lernen, mit der Angst und den Veränderungen umzugehen.

Emotionale Stabilität bedeutet aktiv innere positive Gedankenmuster, die Ihre Ressourcen aktivieren, zu stärken und solche, die Sie schwächen, zu reduzieren und zu verändern. Reflektieren Sie in diesem Webinar Ihre persönlichen Denkmuster und stressverstärkenden Gedanken sowie Einstellungen.

Lernen Sie verschiedene mentale Strategien und Methoden kennen, um Ihre emotionale Stabilität zu erhalten oder aufzubauen.

### Inhalte

- Zusammenhang zwischen Denkmustern und Wohlbefinden
- Eigene stressmindernde Gedanken entwickeln
- Stressreduktion durch Bewusstmachen von Ressourcen

### Organisatorisches

- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Ruhiger Raum, Matte, evtl. eine Decke
- Zielgruppe: alle Interessierten



## Webinar: Innere Ruhe finden durch Achtsamkeit

Achtsamkeit kann uns Hilfe bieten im Umgang mit unruhigen Gedanken und Emotionen.

Sie kann eine gute Stütze sein, um auch in Zeiten eingeschränkter Lebensumstände aufgrund der Corona-Krise den inneren Ruhepol zu bewahren und gelegentlich aus dem Gedankenkarusell auszusteigen.

Im Webinar stellen wir Ihnen unterschiedliche Methoden vor, wie Sie mit wenig Aufwand Achtsamkeit in Ihren Tagesablauf integrieren können. Darüber hinaus helfen Ihnen knappe theoretische Modell, die Haltung und Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation zu verstehen.

Schwerpunkt ist es, Achtsamkeitsübungen unter Anleitung gemeinsam durchzuführen und die gemachten Erfahrungen zu reflektieren.

### Inhalte

- Haltung und Wirksamkeit von Achtsamkeit
- Praktische Achtsamkeitsübungen
- Persönliche Reaktionsmuster im Stress
- Hilfreiche Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag

### Organisatorisches

- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Ruhiger Raum, Matte, evtl. eine Decke
- Zielgruppe: alle Interessierten



## Webinar: Aufbau von Strategien im Umgang mit Ungewissheit

Jeder von uns ist aktuell mit der Herausforderung konfrontiert, „auf Sicht zu fahren“. Dabei wird klar, wir müssen versuchen, den Blick wieder nach vorne zu bekommen, aber wie?

Der Umgang mit Unsicherheit ist keine neue Fragestellung, sie war nur noch nie so allgegenwärtig – entsprechend können wir auf vorhandene praktische Erfahrungen und analytisches Wissen zurückgreifen. Was bietet sich an?

Der Aufbau von Szenarien zum Beispiel: Was machen wir, wenn die Organisation am 1.5., am 1.6. oder erst wieder nach den Sommerferien geöffnet werden kann?

Das Ziel des Workshops ist der Erwerb von Prozesskompetenz im Aufbau alternativer Zukünfte, um gesund durch die Krise zu navigieren.

### Inhalte

- Input zur Szenariotechnik: Design alternativer Zukünfte
- Strukturieren des Prozesses
- Entwickeln der relevanten Fragen
- Führungsentscheidungen und Partizipation strukturieren
- Kommunikation über alternative Zukünfte gestalten
- Anwendung der Theorie in Kleingruppenarbeit

### Organisatorisches

- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Personen, die Verantwortung für die Gestaltung der Zukunft übernehmen wollen, die Größe der Organisation spielt keine Rolle



## Webinar: Neue Chancen entdecken – aus der Krise lernen

Die Gedanken rasen, das Herz schlägt schnell, der Schlaf wird schlechter: Unter Stress erleben wir manchmal Symptome, die unser Belastungserleben noch weiter verstärken.

Um aus dieser Stressspirale auszusteigen, hilft nur eines: aussteigen, durchatmen, analysieren und anders machen!

In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie zunächst die eigenen Stressquellen und Belastungsanzeiger zu identifizieren. Interaktiv skizzieren Sie dann Ihre Möglichkeiten zur Ressourcenstärkung; zusätzlich werden Ihnen konkrete Entlastungsmöglichkeiten und Entspannungsübungen vorgestellt. Während einer einwöchigen Reflexionsphase sammeln Sie in Ihrem Alltag weitere Erkenntnisse zu Ihrem Stressbewältigungsverhalten und erproben erste Strategien in der Praxis.

Im zweiten Teil des Workshops erfolgt ein geführter Austausch der gewonnenen Erkenntnisse und deren Implikationen.

### Inhalte

- Geführte, interaktive Selbstanalyse der eigenen akuten Belastungen und Stresssymptome
- Ressourcen (Re-)Aktivierung zur Bewältigung individueller Herausforderungen
- Vermittlung theoretischer Hintergründe zu Stress- und Angstsymptomen sowie von Entlastungsstrategien

### Organisatorisches

- Interaktiver Workshop an zwei Terminen (jeweils 90 Minuten) mit zwischenzeitlicher, einwöchiger Selbstreflexions- und Erprobungsphase
- Zielgruppe: alle Interessierten



## Webinar: Glück in Zeiten der Corona-Phase

Die aktuelle Situation birgt viele Herausforderungen. Es können Ängste, Sorgen und negative Gefühle hierdurch ausgelöst werden. Wie aber können wir auch in dieser herausfordernden Zeit eine positive Lebenseinstellung beibehalten, Ängste überwinden und unser Wohlbefinden stärken?

Unser Glück ist zu einem großen Teil erlernbar und kann mittels bewusster und selbst gestalteter Lebensweise gesteigert werden. Glücksfördernde Strategien reduzieren das Belastungserleben. Ängste können hierdurch zu Chancen werden. Wer glücklich ist und sich wohlfühlt, kann besser mit auftretenden Herausforderungen umgehen, sich besser konzentrieren und ist handlungsaktiv. Ziel ist es, Strategien und Einstellungen zu trainieren und diejenigen Verhaltensweisen zu identifizieren, die sich für den einzelnen Teilnehmenden glücksfördernd auswirken, um wieder stark aus herausfordernden Situationen hervorzugehen.

### Inhalte

- Komponenten des Glücks kennenlernen und im eigenen Leben identifizieren
- Reflexion eigener Einstellungen
- Glücksfördernde Strategien trainieren
- Einen eigenen Glücksplan erstellen

### Organisatorisches

- Vortrag 90 Minuten
- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Zielgruppe: jeder, der das eigene Glück empfinden steigern möchte





## Webinar: Innovations-Booster Corona

Es ist unbestritten, Corona katapultiert uns in ein neues Zeitalter. Es wird digitaler. Wird es auch gesünder?

**Wir bieten eine Gelegenheit, die den gesunden Arbeitsplatz in Ihrer Organisation innovativ und kreativ zu entwickeln.**

Mittels verschiedener zukunftsorientierter Kreativitätstechniken werden wir die Gestaltung eines innovationsfreundlichen und gesunden Arbeitsumfeldes entwickeln und sind heute schon gespannt auf die Ergebnisse!

### Inhalte

- Input verschiedener Kreativitätstechniken
- Erfahrungsaustausch
- Ableitung der Erkenntnisse

### Organisatorisches

- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Zielgruppe: Mitglieder aus Gesundheitsteams sind herzlich eingeladen



## Webinar für Teams: Prozessbegleitung zur optimierten Zusammenarbeit

„Jeder bröseln vor sich hin ...“ – so beschreibt eine Mitarbeiterin das Krisenhandeln in ihrem Team. Die Arbeit aus dem Homeoffice generiert für Organisationen eine Flut unterschiedlichster Erfahrungen. Was gelingt gut? Was scheitert? Worüber freuen oder ärgern Sie sich? Und wie viel Recherche- und Aufbauarbeit wird doppelt gemacht, weil Sie nicht ausreichend voneinander wissen?

### **Darin liegen Ressourcen und Optimierungspotenzial!**

Wir bieten eine mehrstufige Begleitung, jeweils als Webinar:

1. Planung der relevanten Fragen mit der Teamleitung
2. Einladung mit technischem Support in einen virtuellen Konferenzraum, der auch Kleingruppenarbeit ermöglicht
3. Moderation der Konferenz mit Protokoll
4. Falls gewünscht, zweite Konferenz

### Inhalte

- Input/methodische Vorschläge zur Erarbeitung der Team-Zwischenbilanz
- Strukturierter Erfahrungsaustausch
- Fokussierung der aktuellen Ziele
- Definition der strategischen Lücke
- Schritte und Ressourcen zum Schließen der Lücke

### Organisatorisches

- Vorbereitungsphase mit der Teamleitung
- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause) für die Teammitglieder
- Zielgruppe: Teams, die zur Zeit Homeoffice Erfahrungen sammeln



## Webinar für Teams: Zusammenarbeit und Zusammenhalt auf Distanz - Gestaltung virtueller Teams

70 Prozent der virtuellen Teams scheitern oder sind nur wenig leistungsfähig – woran liegt das?

Im Workshop werden Erfolg versprechende Kommunikationsstrategien und -regeln für die Arbeit auf Distanz erläutert: Wie kommuniziere ich effektiv mit meinen Mitarbeiter/-innen und Kolleg(inn)en? Welche Verhaltensgrundsätze gilt es, in Meetings zu beachten? Welche technischen Möglichkeiten des virtuellen Arbeitens gibt es grundsätzlich? Und wie kann ich mein Team steuern, in Zeiten, in denen wir uns nicht „in persona“ treffen können?

Sie erarbeiten sich im Rahmen des Webinars eine Teamcharta zur Gestaltung Ihrer virtuellen Teamkommunikation, die die oben gestellten Fragen beantwortet.

So wird „physical distancing“ nicht als „social distancing“ wahrgenommen.

### Inhalte

- Vermittlung grundlegender Regeln zu virtueller Kommunikationsgestaltung
- Erfahrungsaustausch bezüglich genutzter virtueller Kommunikationsstrategien
- Entwicklung einer Teamcharta

### Organisatorisches

- Halbtagesworkshop (2 x 110 Minuten mit 20-minütiger Pause)
- Zielgruppe: Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte



## Webinar-Reihe für Teams: Virtuelle Teamsupervision

„Kein Mensch ist eine Insel“, bemerkte bereits 1624 John Donne. Rund 400 Jahre später gilt dieser Satz mehr als jemals zuvor: Wir arbeiten vermehrt in Teams zusammen, sind national oder international vernetzt und in unserem Wirken zunehmend abhängig von anderen Menschen, Organisationen und Nationen.

Teamsupervision als Beratungsangebot im gemeinsamen beruflichen Kontext versteht sich als Begleitung des Entwicklungsprozesses eines Teams. Dabei werden Inhalte nicht vorgegeben, sondern durch das Team definiert, priorisiert und bearbeitet. Neben dem Austausch über den aktuellen Belastungsstand, Probleme im Arbeitsalltag oder als Plattform für Wertschätzung innerhalb der Gruppe können beispielsweise auch Veränderungen in der Organisation oder neue Perspektiven auf das System mögliche Themen sein. Die Ergebnisse der Supervision werden in Form eines Kurzprotokolls im Anschluss an die jeweilige Sitzung an alle Teammitglieder versendet.

### Inhalte

- Moderierter, virtueller Austausch und Analyse der Zusammenarbeit im Team
- Definition von Entwicklungspotenzialen
- Identifikation von Problemen und Lösungsstrategien

### Organisatorisches

- Einmalig oder mehrmalig buchbar
- Sitzungsdauer: 1,5 bis 3 Stunden
- Zielgruppe sind Teams in- oder exklusive betreuender Führungskräfte
- Kurzprotokoll wird erstellt



## Digitale Angebote zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Für den Zeitraum, in dem soziale Kontakte nur eingeschränkt möglich sind, werden für alle Teilaspekte der Gefährdungsbeurteilung auch digitale Alternativen angeboten. Eine Auflistung dazu finden Sie in der nachfolgenden Tabelle.

Bei Interesse kommen Sie einfach auf Ihre Ansprechpartnerin/Ihren Ansprechpartner der medical zu.

Die Abrechnung der einzelnen Produkte bleibt analog zur bekannten Systematik.

Falls gewünscht, können auch Angebote in Bezug auf die aktuelle Situation gemacht werden, z.B.

- Online-Abfrage, welche Unterstützung gebraucht wird in Bezug auf das Coronavirus in einer bestimmten Verwaltung.
- Online-Abfrage in Bezug auf das Homeoffice
  - spezielle Belastungen, die dort auftreten
  - Ermittlung von Unterstützungs- und Handlungsbedarfen
- Integration der aktuellen Situation in eine Feinanalyse



Produkt	Beschreibung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Information Führungskräfte und Gremien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Präsentation aus der Distanz, je nach Möglichkeit, z. B.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>telefonisch mit PDF vor Ort</li> <li>mit Teams mit PDF</li> <li>Videokonferenzen</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Information Beschäftigte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schriftliche Information, ggf. ergänzt durch eine kurze Audio-Sequenz                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Präsentation als PDF mit ausführlicher schriftlicher Einordnung (statt in Stichworten)</li> <li>ggf. ergänzt mit Audio-Sequenz, z. B. 5 Minuten mit den wesentlichen Punkten</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchführung Gefährdungsbeurteilung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur noch Onlinebefragung, ggf. mit längerer Laufzeit wegen Krankenständen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ergebnispräsentation Führungskräfte und Gremien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Präsentation aus der Distanz, je nach Möglichkeit, z. B.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>telefonisch mit PDF vor Ort</li> <li>mit Teams mit PDF</li> <li>Videokonferenzen</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ergebnispräsentation Beschäftigte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schriftliche Information, ggf. ergänzt durch eine kurze Audio-Sequenz                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Präsentation als PDF mit ausführlicher schriftlicher Einordnung (statt in Stichworten)</li> <li>ggf. ergänzt mit Audio-Sequenz, z. B. 5 Minuten mit den wesentlichen Punkten</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Feinanalyse der Ergebnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onlinebefragung mit denselben Inhalten, d. h.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Ursachen für Belastungen</li> <li>Lösungsvorschläge</li> </ul> </li> <li>Webinar, sofern technisch umsetzbar</li> </ul>