

© Max Fischer - pixels.com

# Arbeits- und Gesundheits- schutz fördern

Angebote für die öffentlichen Schulen des Landes  
Hessen





## VORSTELLUNG MEDICAL AIRPORT SERVICE GMBH

Arbeiten in einem gesunden Unternehmen,  
mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die auf  
Herausforderungen aktiv reagieren.

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben, sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.“

Ottawa Charta 1986



Wir fördern Gesundheit.



Sehr geehrte Damen und Herren,

seit 2007 unterstützt die Medical Airport Service GmbH (MAS) im Rahmen des arbeitsmedizinischen Rahmenvertrags mit dem Land Hessen die öffentlichen Schulen mit sehr positivem Feedback seitens der unterstützten Schulen. Ergänzend zu und in Kooperation mit Schule & Gesundheit bietet die MAS den Schulen eine breite Palette an Maßnahmen zur Stärkung der Gesundheit von Lehrerinnen, Lehrern sowie Schulleiterinnen und Schulleitern. Mit dem vorliegenden überarbeiteten Angebotskatalog konnten wir die Nutzung einiger Angebote der MAS vereinfachen. Jede Schule hat jährlich die Möglichkeit, bis zu 75 oder 150 Dokumentationsstunden (abhängig von der Anzahl der Lehrkräfte) für Präventionsmaßnahmen zu nutzen – die alte Dreijahresregel entfällt. Sie können die Maßnahmen als Standard buchen oder eine individuelle Anpassung an die Bedürfnisse Ihrer Schule vereinbaren. Eine Neuerung stellt die Unterstützung bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung dar. Die MAS begleitet Sie in diesem gesetzlich geforderten Prozess und unterstützt Sie mit dafür neu entwickelten Maßnahmen. Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu weitere Informationen. Suchen Sie aus dem vorliegenden Katalog die für Ihre Schule passenden Angebote heraus und engagieren Sie sich für die Förderung der Gesundheit an Ihrer Schule.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrich Striegel

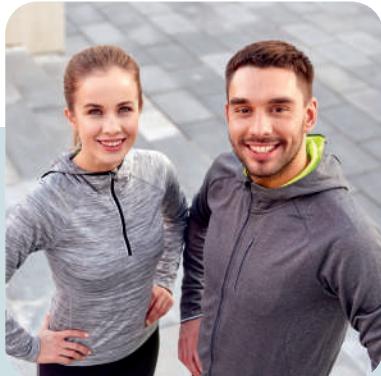
Referat I.4, Besondere Bildungs- und Erziehungsaufgaben,  
Schulsport, kulturelle Bildung, Medienbildung





In diesem Katalog finden Sie unsere Präventionsmaßnahmen und Beratungsangebote:

© Syda Productions – stock.adobe.com



Physisch topfit

© DDRockstar – stock.adobe.com



Gesundes Führen

© Sergey Nivens – stock.adobe.com



Mental stark  
und methodisch  
kompetent

© Andrea Piacquadio – pixels.com



Gesunde  
Schule

© Rawpixel.com – stock.adobe.com



Fit im Team

© vekit – stock.adobe.com



Gefährdungsbeurteilung  
psychischer Belastung

Unsere Experten aus den Bereichen Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit, Psychologie, Pädagogik, Sportwissenschaften, Ernährungswissenschaften und Linguistik freuen sich, Sie und Ihre Beschäftigten ganzheitlich zu beraten und zu unterstützen.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Montag bis Freitag in der Zeit von 08:00-14:00 Uhr

unter 06105-3413190 oder

per E-Mail an [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)



## BUDGET- UND BUCHUNGSGEWINNEN

Moderner Gesundheitsschutz bedeutet immer die Verzahnung der arbeitssicherheitstechnischen mit der arbeitsmedizinischen Betreuung mit dem Ziel der Erstellung und Fortschreibung der physischen sowie psychischen Gefährdungsbeurteilung und der Umsetzung von Maßnahmen zur Beseitigung oder Begrenzung der Gefährdungen. Der vorliegende Katalog stellt das Angebot der MAS für Sie im Rahmen des präventiven Gesundheitsschutzes gemäß §§ 3 und 6 ASiG in Verbindung mit der DGUV-Vorschrift 2 dar, welches Sie bei der Umsetzung Ihrer Gesundheits- und Arbeitsschutzziele unterstützt.

Die Angebote im Katalog unterteilen sich in Präventions- und Beratungsangebote. Die Präventionsmaßnahmen dienen der Sensibilisierung für spezifische Themen in Form von Impulsveranstaltungen, Impulsvorträgen, Impulsreihen oder Gesundheits- und Aktionstagen und sind hierbei ein elementarer Bestandteil eines ganzheitlichen Arbeits- und Gesundheitsschutzes.

Der Großteil der präventiven Impulsveranstaltungen wird über die Grundbetreuung des Landes Hessen finanziert. Gekennzeichnete Maßnahmen werden über das ressorteigene, betriebsspezifische Budget finanziert oder sind von der Schule selbst zu zahlen. Im Rahmen der Grundbetreuung können Schulen mit einer Beschäftigtenzahl von 100 und mehr maximal 150 Dokumentationsstunden, Schulen mit einer Beschäftigtenzahl von unter 100 maximal 75 Dokumentationsstunden jährlich zur Buchung von Präventionsmaßnahmen nutzen. Darüber hinaus müssen die Maßnahmen zu 100 % von der Schule finanziert werden.

Das jährliche Gesamtbudget für Präventionsmaßnahmen ist nach Maßgabe der arbeitsmedizinischen Bedarfe begrenzt, so dass Buchungen für Präventionsmaßnahmen nach Eingang der Buchung sowie nach Budgetverfügbarkeit bestätigt werden. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Die Präventionsangebote können als Standardmaßnahme oder erweiterte Standardmaßnahme gebucht werden. In der Tabelle auf Seite 6 finden Sie eine Übersicht über die dokumentierbare Betreuungszeit.

Die Beratungsangebote können unabhängig von der jährlich zur Verfügung stehenden Betreuungszeit für Präventionsmaßnahmen (75 oder 150 Dokumentationsstunden) in Anspruch genommen werden.

Die MAS ist als Anbieterin von Fortbildungen durch die Hessische Lehrkräfteakademie akkreditiert. Der Großteil der Angebote ist im Einklang mit § 65 des Hessischen Lehrerbildungsgesetz akkreditiert.

### Erläuterung der Buchungsvarianten für Impulsvorträge, Halbtags- und Ganztagsworkshops

Variante A	Variante B
Standardmaßnahme aus dem Katalog	Erweiterte Standardmaßnahme
<p>Standardmaßnahmen aus dem vorliegenden Katalog mit standardisierten Unterlagen und zu Terminen, die die MAS anbietet. Die Umsetzung der Variante A umfasst die organisatorische Absprache durch die Referentin/den Referenten, die Durchführung der Maßnahme inkl. der erforderlichen Arbeitsmaterialien sowie die Standarddokumentation, welche digital oder während der Durchführung zur Verfügung gestellt wird.</p>	<p>Erweiterung der Standardmaßnahme entsprechend der konkreten Betreuungs- und Zielgruppe mit Terminen nach Absprache.</p> <p>Inhalte, Methoden und Unterlagen können auf die spezifischen Belange der Betreuungsgruppe anhand in gemeinsamer Absprache konzipierter Bausteine angepasst werden. Zusätzlich können weitere Feinanpassungen nach Altersgruppen, genderbezogen oder auf die Laufbahngruppe bzw. einzelne Arbeitsgruppen (Abteilungen, Teams) vorgenommen werden.</p> <p>Die Umsetzung der Variante B umfasst die detaillierte Auftragsklärung durch die Referentinnen und Referenten inkl. organisatorischer Absprachen, die Anpassung der Standardmaßnahme entsprechend der Auftragsklärung, die Durchführung der Maßnahme inkl. der erforderlichen Arbeitsmaterialien und die Erstellung einer angepassten Dokumentation mittels Fotoprotokoll, das digital zur Verfügung gestellt wird.</p>



## Übersicht der dokumentierbaren Betreuungszeit im Rahmen der Grundbetreuung

Format der Maßnahme	Dauer	Anzahl Teilnehmer/-innen	Dokumentierbare Betreuungszeit	
			Variante A	Variante B
Vortrag	1,5 Std.	unbegrenzt	3	4
Halbtagsworkshop	4 Std.	min 8, max. 20 (Empfehlung: max. 16)	8	10
Ganztagsworkshop	8 Std.	min 8, max. 20 (Empfehlung: max. 16)	14	16
Gesundheits-Checks	8 Std.	30 Min. pro Person, max. 15 Personen pro Tag		16
Kursangebot	1,5 Std.	min 8, max. 20 (Empfehlung: max. 16)	4	
Gesundheitszirkel	6 Sitzungen	Empfehlung: 6-12		16
Beratung von Schulleitungen, Gremien und Arbeitsschutzverantwortlichen im Rahmen der Grundbetreuung	variabel	1 bis mehrere Gesprächsteilnehmende	aufwandsbezogen	

Preisliste für betriebsspezifische Leistungen sowie bei Buchungen von Präventionsmaßnahmen über das jährlich nutzbare Grundbetreuungsbudget hinaus:

Format der Maßnahme	Dauer	Anzahl Teilnehmer/-innen	Dokumentierbare Betreuungszeit	
			Variante A	Variante B
Vortrag	1,5 Std.	unbegrenzt	365,70 €	487,60 €
Halbtagsworkshop	4 Std.	min 8, max. 20 (Empfehlung: max. 16)	975,20 €	1.290,- €
Ganztagsworkshop	8 Std.	min 8, max. 20 (Empfehlung: max. 16)	1.706,60 €	1.950,- €
Gesundheits-Checks	8 Std.	30 Min. pro Person, max. 15 Personen pro Tag		1.950,- €
Kursangebot	1,5 Std.	min 8, max. 20 (Empfehlung: max. 16)		487,60 €
Individuelle Beratung im Rahmen der betriebsspezifischen Betreuung	variabel	1	aufwandsbezogen, 121,90 € je dokumentierbare Betreuungsstunde	



## Legende der Buchungsmöglichkeiten

							
Vortrag	Halbtags-workshop	Ganztags-workshop	Gesundheits-Checks	Kursangebot	Kurzeinheiten Gesundheitstag	Beratung im Rahmen der Grundbetreuung	Digitales Angebot

Physisch topfit	12	Buchungsmöglichkeiten
Gesunder Rücken	12	    
Körperliches Training gesund gestalten	13	   
Lust auf Bewegung	13	    
Faszinierende Faszien	14	   
Wunderwerk Muskel	14	   
Yoga im Lehreralltag	15	   
Stimmpotenzial entfalten durch Yoga und Atmung	15	  
Herausbildung des individuellen Stimmpotenzials	16	  
Stimme gut in Form	16	  
Stimmlich und körperlich präsent	17	  
Pilates entdecken	17	  
Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen	18	    
Das Herz-Kreislauf-System	18	 
Leistungsstark durch gesunde Ernährung	19	   
Bewusster Umgang mit Genussmitteln	19	  
Gesundheitsförderung älterer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter	20	 
Ergonomie und Akustik	20	 
Das Rauchfrei-Programm *betriebsspezifische Leistung	21	    
Gesunder Schlaf	21	  
Fit2Go	22	



<b>Physisch topfit</b>		Buchungsmöglichkeiten
Herz-Kreislauf-Check	23	
MediMouse	23	
Koordinationstest	24	
Bioelektrische Impedanzanalyse	24	
Functional Movement Screen (FMS)	25	
Bewegungsreihen	25	

<b>Mental stark und methodisch kompetent</b>		26	Buchungsmöglichkeiten
Grundlagen der Resilienz	26		
Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen	27		
Stressquellen reduzieren	27		
Erholung und Entspannung zielgerichtet aktivieren	28		
Pausengestaltung am häuslichen Arbeitsplatz	28		
Stress mental bewältigen	29		
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)	29		
Prävention durch Meditation	30		
Achtsamkeit im Alltag	30		
Autogenes Training	31		
TrophoTraining®	31		
Bewusster Umgang mit der Zeit	32		
Selbstorganisation am digitalen Arbeitsplatz	32		
Gut drauf mit über 50	33		
Ressourcenorientiertes Selbstmanagement	33		
Das Unbewusste verstehen und nutzen	34		
Stressfrei kommunizieren	34		
Umgang mit negativen Emotionen in der Kommunikation	35		
Gesunder Umgang mit Konflikten	35		



<b>Mental stark und methodisch kompetent</b>		Buchungsmöglichkeiten
Gesundheitsstrategie Glück und Wohlbefinden	36	
Lust auf Gesundheit	36	
Erschöpfung vorbeugen – Burn-out-Prophylaxe	37	
Toolbox Kreativitätstechniken	37	
Leben in Balance	38	
Seminarreihe zum Stresskompetenztraining	38	
Arbeitsbezogenes Erlebens- und Verhaltensmuster	39	
Biofeedback	39	
Herzratenvariabilität	40	

<b>Fit im Team</b>		Buchungsmöglichkeiten
Gesund bleiben durch kollegiales Coaching	41	
Ressourcenorientierte Teamentwicklung	42	
Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfelds im Team	42	
Gemeinsam durch den Veränderungsprozess	43	
Wertschätzung im Team	43	
Zusammenarbeit gehirngerecht gestalten	44	

<b>Gesundes Führen</b>		Buchungsmöglichkeiten
Seminarreihe zur Stärkung der Gesundheit von Schulleitungsmitgliedern	45	in 2 Jahren mit einer festen Gruppe
Gesundes Führen	46	
Durchstarten im neuen Team	46	
Resilienztraining für Schulleiterinnen und Schulleiter	47	
Stressbewältigung für Schulleiterinnen und Schulleiter	47	
Konfliktmanagement Schulleiterinnen und Schulleiter	48	
Ressourcenorientiertes Selbstmanagement für Schulleiterinnen und Schulleiter	48	
Angewandtes systematisches Denken für Schulleitungsmitglieder	49	in 2 Jahren mit einer festen Gruppe
Führung und Zusammenarbeit gehirngerecht gestalten	49	



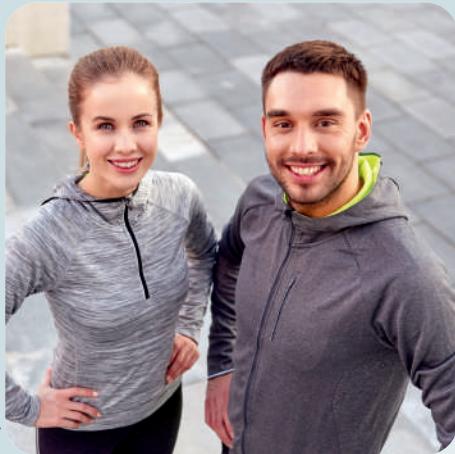
<b>Gesunde Schule</b>	50	Buchungsmöglichkeiten
Gesundheitsmanagement konkret	50	
Work-Ability-Index	51	
Betreibliches Eingliederungsmanagement	51	
Suchtprävention	52	
Ergonomie am Arbeitsplatz	52	
Gesundheitszirkel	53	Moderation, sechs Sitzungen
Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern	53	
Physische Gefährdungsbeurteilung	54	
Verhalten im Brandfall *betriebsspezifische Leistung	54	
Mobbing	55	
Demografischer Wandel	55	
Sichere Schule	56	
<b>Gefährdungsbeurteilung (GBU) psychischer Belastung</b>	57	
Vorbereitung der GBU psychischer Belastung	58	
Informationsveranstaltung für Schulleitungen und Gremienvertreterinnen und -vertreter	58	
Informationsveranstaltung für das Kollegium	58	
Durchführung der GBU psychischer Belastung	58	
Tätigkeitsbezogene Belastung erkennen	58	

## Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Allgemeine Nachbereitung	59
Ergebnispräsentation für Schulleitungen und Gremienvertreterinnen und -vertreter	59
Ergebnispräsentation für das Kollegium	59
Feinanalyse	59
Feinanalyse – digital	59
<b>Vertiefte Nachbereitung</b>	<b>60</b>
Workshop zur allgemeinen Prozessbegleitung	
Vertiefte Nachbereitung: * GDA-Kategorie Aufgabe	60
Beratung bei der Weiterentwicklung der Gestaltung der Arbeitsaufgaben	60
Workshop zur Weiterentwicklung der Gestaltung der Arbeitsaufgaben	60
Kollektive Maßnahmen zum Umgang mit emotionalen Anforderungen	60
Vertiefte Nachbereitung: GDA-Kategorie Arbeitsorganisation	61
Beratung bei der Weiterentwicklung der Gestaltung der Arbeitsorganisation	61
Workshop zur Weiterentwicklung der Gestaltung der Arbeitsorganisation	61
Kollektive Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsorganisation	61
Vertiefte Nachbereitung: GDA-Kategorie Soziale Beziehungen	62
Beratung und Coaching bei akuten Konflikten und Führungsproblemen	62
Workshop zur Weiterentwicklung der sozialen Beziehungen und/oder der Führungskultur	62
Kollektive Maßnahmen zur Verbesserung der sozialen Beziehungen	62
Vertiefte Nachbereitung: GDA-Kategorie Arbeitsumgebung	62
Beratung bei der Weiterentwicklung der Gestaltung der Arbeitsumgebung	62
Workshop zur Weiterentwicklung der Arbeitsumgebung	62

\* GDA = Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie

<b>Maßgeschneiderte Lösungen</b>	<b>63</b>
Kontakt	64
Informationen zur Grundlage unserer Arbeit und zu unseren Dienstleistungen	65
Bildnachweis	67



## Physisch topfit

„Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für Glück!“

Diese Weisheit von Joseph Pilates gilt für uns bis heute. Denn physische Gesundheit und Schmerzfreiheit sind wichtige Säulen für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Deshalb dreht sich in diesem Präventionsangebot alles um Ihre körperliche Fitness und Tatkraft.



## GESUNDER RÜCKEN

GESUNDERHALTUNG DER WIRBELSÄULE IM LEHRERALLTAG



### Hintergrund:

Verspannungen, ein Ziehen im Rücken, Unwohlsein und Konzentrationsprobleme. Kennen auch Sie diese Phänomene?

Dann gehören Sie zu den 85% der Deutschen, die unter Rückenschmerzen leiden. Dabei sind die Ursachen von Rückenproblemen häufig komplex und vielschichtig. Nicht immer sind die Bandscheiben das größte Problem. Einseitige Belastungen, eine zu schwach ausgebildete Muskulatur sowie muskuläre Dysbalancen sind die häufigsten Gründe für das Kreuz mit dem Kreuz.

Ziel ist es, Sie für die Hauptursachen von Rückenbeschwerden zu sensibilisieren und gemeinsam effektive Übungen für den Arbeitsalltag zu erarbeiten, die Ihre Muskulatur sowohl stärken als auch entspannen.

### Inhalte:

- Wenn der Rücken schmerzt
- Anatomie des gesunden Rückens
- Typische Belastungssituationen der Wirbelsäule
- Starkes Rückgrat: ein Übungsprogramm
- Rückengesundheit aktiv gestalten
- Transfer in den Arbeitsalltag

Hinweis: Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen. Bei einem Ganztagesworkshop bitte zusätzlich Matte und Decke mitbringen.

Empfehlung: Damen sollten besser keinen Rock tragen.



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

## KÖRPERLICHES TRAINING GESUND GESTALTEN HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN IN BEZUG AUF AUSDAUER-, KRAFT- UND MOBILITÄTSTRAINING



### Hintergrund:

Viele Menschen haben das Bedürfnis und das Ziel, sich in ihrem Alltag mehr zu bewegen und sich verstärkt dem körperlichen Training zu widmen, um sich und ihren Körper gezielt auf die Anforderungen des Alltags vorzubereiten. Familiäre Veränderungen, die besonderen Herausforderungen des Lehrerberufs und andere Ereignisse führen häufig dazu, dass wir das Thema „Aufrechterhaltung unserer physischen Leistungsfähigkeit durch Training“ aus den Augen verlieren. Vielfach fällt der (Wieder-)Einstieg ins Training auch deshalb so schwer, weil man nichts falsch machen möchte. Der Workshop gibt Ihnen wertvolle Informationen und Tipps zur Gestaltung des Trainings. Insbesondere die Aspekte Ausdauertraining, Krafttraining und Mobilitätstraining werden gemeinsam mit Ihnen erörtert. Zusätzlich erhalten Sie Informationen und Hintergründe zur Gestaltung von Trainingsplänen. Ein strukturierter und ganzheitlicher Trainingsplan kann das Ziel eines langfristigen individuellen Gesundheitsmanagements erfüllen. Wir helfen Ihnen dabei!

### Inhalte:

- Möglichkeiten der Trainingssteuerung: Herzfrequenz, Laktat, Borg-Skala etc.
- Steuerung von Progression durch Training: Belastungshäufigkeit, -dauer, -intensität, -umfang
- Training ganzheitlich gestalten: Ausdauertraining, Krafttraining, Mobilitätstraining
- Anpassungerscheinungen durch gezieltes Training
- Training im Alterungsprozess
- Zieldefinition
- Hintergründe zur Erstellung von Trainingsplänen



© Martinan – stock.adobe.com

## LUST AUF BEWEGUNG WEIL BEWEGUNG IN UNSEREN GENEN LIEGT



### Hintergrund:

Stellen Sie sich vor, es gäbe ein Medikament, das Ihnen dabei hilft, Ihr Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren, Ihre Fettverbrennung zu verbessern, Ihre geistige und körperliche Wachheit zu erhöhen, sich deutlich entspannter zu fühlen, die Belastbarkeit Ihres Skeletts zu erhöhen, Ihr Muskelwachstum zu fördern – kurz gesagt: Ihre Gesundheit zu steigern und Ihr Leben zu verlängern. Was wären Sie bereit, für dieses Medikament zu bezahlen? Es gibt dieses Medikament: Bewegung! Der Lehrerberuf ist auch durch teilweise lange Korrekturphasen im Sitzen geprägt. Vor allem in Klausurhochphasen kann das Thema Bewegung da schnell in den Hintergrund geraten. Lust auf Bewegung – lassen Sie sich überzeugen, wie hilfreich und wirksam es ist, auch in diesen Phasen aktiv an ausreichend Bewegung zu denken.

### Inhalte:

- Bewegung, Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- Womit wir unserer Gesundheit schaden
- Ein kleiner Fitness-Check
- Bewegungsrealität und Ziele
- Praktische Übungen für mehr Bewegung am Arbeitsplatz
- Strategien für mehr Bewegung im Alltag

Hinweis: Bei der Buchung als Workshop bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen. Bei einem Ganztagesworkshop bitte zusätzlich Matte und Decke mitbringen.

Empfehlung: Damen sollten besser keinen Rock tragen.



## FASZINIERENDE FASZIEN NETZE DER BESONDEREN ART



### Hintergrund:

Faszien sind feine Häute des Bindegewebes. Fast jeder von uns kennt Faszien – spätestens dann, wenn wir beim Kochen die feinen Häute vom Fleisch entfernen, kommen wir mit Faszien in Berührung. Faszien umhüllen auch beim Menschen die Muskulatur und erlauben es, einzelne Muskeln voneinander zu trennen und am Skelett zu befestigen. Allerdings verbinden die Faszien einzelne Muskeln auch zu ganzen funktionalen Ketten. Unter dem Stichwort „Faszien-Training“ wird derzeit in den Medien viel über die Bedeutung und Wirkungsweise dieser feinen „Spinnennetze“ diskutiert. Fast könnte man meinen, es handle sich um eine völlig neue Trainingsmethode. Dies ist jedoch nicht ganz richtig. Denn mit vielen bereits schon sehr lange existierenden Trainingsmethoden kann man Faszien-Training betreiben. Lernen Sie durch den Workshop, Ihre eigene Achtsamkeit für Ihre Faszien zu erhöhen.

### Inhalte:

- Was sind Faszien?
- Arten von Faszien
- Aufgaben von Faszien
- Zusammenhang von Faszien und Schmerzphänomenen
- Typische Schmerzbilder
- Manipulierbarkeit von Faszien-Trainingsformen im Faszien-Training
- Praktische Übungen zum Faszien-Training

Hinweis: Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.



## WUNDERWERK MUSKEL KRAFTVOLL, GESUND UND LEISTUNGSSTARK DURCH DIE ARBEIT UNSERER MUSKELN



### Hintergrund:

Krafttraining haftet der Ruf an, ein Hobby für besonders Eitle zu sein. Doch in den vergangenen Jahren haben Medizin und Sportwissenschaft die Heilkraft des gezielten Muskeltrainings entdeckt: Der Skelettmuskel ist ein Organ, das bei Beanspruchung hormonähnliche Stoffe ausschüttet. Das Wunderwerk Muskel schützt uns somit nicht nur vor Rücken- und Gelenkschmerzen, sondern auch vor den unterschiedlichsten gesundheitlichen Leiden wie z. B. Übergewicht, Krebs sowie Alzheimer und Depression. Muskeln sind keine bloßen Zugmaschinen. Erfahren Sie, wie die Muskulatur im Stillen für unsere Gesundheit arbeitet.

### Inhalte:

- Fitness und Gesundheit
- Kraft und Muskulatur – Hintergründe
- Entwicklung des Krafttrainings – ein Überblick
- Wunderwerk Muskel – Arbeiter und Manager zugleich
- Vorteile des „Functional Training“
- Durch Training in Balance bleiben
- Praxiseinheit

Hinweis: Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.

© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com



## YOGA AM LEHRERALLTAG KÖRPER UND GEIST ENTPANNEN



### Hintergrund:

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen – Körper, Geist und Seele – und seiner Harmonie und Einheit beschäftigt. Der Übungsweg blickt auf mehr als 3.500 Jahre gesammeltes Wissen über die Struktur des Körpers und die Funktionsweise des Geistes zurück. Das ganzheitliche Yoga-Konzept bietet viele Ansatzpunkte auch mit Kurzeinheiten zwischendurch, sich selbst zu mehr Bewegung, Beweglichkeit, Entspannung und Gelassenheit im Lehreralltag zu verhelfen. Insbesondere Lärm, Konflikte und anderefordernde Situationen können auf Dauer zur Belastung werden und die ganzheitliche Balance stören. Lernen Sie, Ihren Körper sowie Ihre Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen und dem Ausgebranntsein aktiv entgegenzuwirken. Gezielte Übungen helfen dabei, zu entspannen und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

### Inhalte:

- Einführung in die Ursprünge des Yoga
- Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Erlernen verschiedener Yoga-Übungen zur Verbesserung der Kraft sowie der Dehn- und Koordinationsfähigkeiten
- Einfluss von Stressfaktoren auf unsere Gesundheit
- Erlernen verschiedener Yoga-Entspannungstechniken

Hinweis: Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.

© ekaterina bolotsova - pixels.com



## STIMMPOTENZIAL ENTFALTEN DURCH YOGA UND ATMUNG FREIER NACKEN - FREIER GEIST



### Hintergrund:

Viele Menschen klagen über Schulter- und Nackenverspannungen sowie Konzentrationsschwierigkeiten, die nur allzu oft von Verspannungen kleiner Muskelgruppen herrühren. Dies kann dazu führen, dass uns „das Wort im Halse stecken bleibt“ oder es uns buchstäblich „die Sprache verschlägt“. Wir möchten Sie im Rahmen des Workshops dazu einladen, eine Reise zu sich selbst zu wagen, eine Reise zu Ihrem Körper als „Klangkörper“. Entdecken Sie Ihren Körper als Instrumentarium.

Spezielle Körper- und Atemübungen sowie das Chanten von Mantras werden Ihnen helfen, Sie für Ihren physiologischen, ureigenen Stimmklang zu sensibilisieren und neue Wege in Richtung Stimmentwicklung und persönliche Präsenz zu gehen.

### Inhalte:

- Bewusstsein schaffen für richtige Körperhaltung
- Atemübungen zur Förderung des Energieflusses und als Basis für die Stimme
- Stärkung der Körpermitte (Bauch- und Rückenmuskulatur)
- Gezielter Zwerchfelleinsatz für Kraftentfaltung der Stimme
- Mantrasingen als Wegbereiter für allgemeines Wohlbefinden

Hinweis: Der Workshop wird von zwei Referentinnen durchgeführt. Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen. Ein ruhiger Raum zur Durchführung des Workshops wäre empfehlenswert.



## HERAUSBILDUNG DES INDIVIDUELLEN STIMMPOTENZIALS FEINTUNING DES EIGENEN KLANGKÖRPERS



### Hintergrund:

Die Stimme hinterlässt neben der Körpersprache den ersten unmittelbaren Eindruck bei der Kontaktaufnahme mit unserer Umwelt. Unsere Stimme bietet Möglichkeiten, diese Kontaktaufnahme zu verbessern und zu optimieren. Gezielte Yogapraxis lockert, kräftigt und entspannt unseren naturgegebenen „Klangkörper“. Atem führt zum Ursprung von Kraft und hilft, Weite des Körperinnenraums zu schaffen. Anhand von Texten, Geschichten und Gedichten werden Artikulation und Modulation der eigenen Stimme geübt.

Lernen Sie Ihren individuell angepassten Entfaltungsraum kennen und sich ihn zu eignen zu machen, um beim Sprechen nicht in das ein oder andere Extrem (zu lautes oder zu leises Sprechen) zu verfallen.

Sie lernen Übungen rund um die Themen verbale und nonverbale Kommunikation kennen – für eine entspannte und selbstbewusste Stimme.

### Inhalte:

- Verfeinerung der Atemtechnik
- Verbesserung der Atemkapazität
- Verankerung einer stabilen Körpermitte
- Kraft- und Resonanzentfaltung, gelungene Artikulation und Modulation der Stimme
- Übungen zur Aktivierung souveräner verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Meditation zur Stärkung der Körperpräsenz

Hinweis: Der Workshop wird von zwei Referentinnen durchgeführt. Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen. Ein ruhiger Raum zur Durchführung des Workshops wäre empfehlenswert.

Der Workshop ist als Aufbauworkshop nach dem Workshop „Stimmpotenzial entfalten durch Yoga und Atmung“ zu empfehlen.



## STIMME GUT IN FORM EFFEKTIVE STIMM- UND LAUTBILDUNG



### Hintergrund:

Überhören wir unsere Stimme, beginnt der Körper, sich durch Symptome Gehör zu verschaffen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Stimmprobleme bedingen Veränderungen im Bewegungsablauf der Stimmorgane. Intensive Stimmbelastungen führen zu veränderten Bewegungsmustern, die das Muskel-Schleimhaut-System negativ beeinflussen können. Sprechen wird anstrengend, die Stimme klingt heiser, und die Schleimhäute werden anfälliger für Infekte.

Ziel des Workshops ist es, die eigene Stimme zu finden, zu pflegen und ihr Gewicht zu geben. Die Vermittlung von täglich praktizierbaren Stimmbildungstechniken dient der Vorbeugung von Stimmproblemen und der langfristigen aktiven Förderung einer gesunden Stimme.

### Inhalte:

- Basiswissen zur Stimm- und Lautbildung
- Wahrnehmungsübungen: Atmung, Lautbildung und Artikulation
- Zusammenhänge zwischen Stimmung, Körperspannung, Atmung, Stimme und Lautbildung
- Vorbeugung und Handling von Stimmproblemen
- Übungen für einen resonanzreichen Stimmklang



© lightpoet - fotolia.com

## STIMMLICH UND KÖRPERLICH PRÄSENT IHR SOUVERÄNER AUFTRITT



### Hintergrund:

Stimmliche und körperliche Präsenz sind im Lehrerberuf unabdingbar. Wielassen sich präsentes Sprechen und Auftreten genauer beschreiben? Stellen Sie sich vor, Sie sind hellwach und nehmen Ihre Umwelt bewusst wahr. Alle Sinne sind angeregt, Sie können einen großen Raum überblicken. Sie reagieren rasch und adäquat auf Veränderungen. Ihre Stimme ist einsatzbereit, tragfähig und resonanzreich. Wie wirken Sie auf Ihr Gegenüber? Sie haben eine präsente und souveräne Ausstrahlung, sodass man Ihnen gerne und gespannt zuhört.

Ziel des Workshops ist es, die eigene stimmliche und körperliche Präsenz kennenzulernen, um sie effektiver einzusetzen: stimmliches und körperliches Training für einen professionellen, sympathischen Auftritt.

### Inhalte:

- Wahrnehmung und Analyse von Klängen und Stimmen
- Zusammenhänge von verbaler und nonverbaler Kommunikation
- Übungen zur stimmlichen Resonanz und körperlichen Präsenz
- Übungen zur Erweiterung des persönlichen Körperraums
- Übungen zum Blickverhalten
- Professionelles, emotionsunabhängiges Sprechen



© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

## PILATES ENTDECKEN KÖRPER UND GEIST ENTPANNEN



### Hintergrund:

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig sehr effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Das Hauptaugenmerk liegt auf Kontrolle und Präzision der Bewegungsausführung, wodurch auch mentale Entspannung einsetzt. Das systematische Körpertraining wurde von Joseph H. Pilates entwickelt und trainiert gezielt miteinander verbundene Muskelpartien. Der Erfolg: Stärkung der Muskulatur, verbesserte muskuläre Koordination und Aufrechterhaltung der Dehnfähigkeit der Muskulatur. Pilates bringt Ihre Gelenke und Muskeln in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer Pilates nach professioneller Anleitung trainiert, verändert bald sichtbar seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten. Ein stabiler und ausgeglichener Körper verhilft dabei, die Belastungen des Lehreralltags besser zu verarbeiten und einen bewussten Ausgleich zu schaffen.

### Inhalte:

- Was ist Pilates und wie hat es sich entwickelt?
- Die besonderen Trainingsprinzipien
- Das Pilates-Versprechen: der persönliche Nutzen
- Die Pilates-Atmung
- Pilates für den Berufsalltag
- Praktisches Übungsprogramm auf der Matte

Hinweis: Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.



## KOMPETENTER UMGANG MIT UNSEREN RESSOURCEN KÖRPERMANAGEMENT DURCH ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



### Hintergrund:

„Ein leidenschaftlicher Esser, der immer von den Gefahren des Essens für den Körper liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen!“ (Churchill)

Zivilisationskrankheiten wie z. B. Bluthochdruck, Schlaganfall oder Stoffwechselstörungen gehen häufig mit Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stress einher. Sie haben nur einen Körper, und diesen sollten Sie pflegen. Lernen Sie Ihren Körper kennen! Erfahren Sie, wie er Nahrung verwertet und warum es wichtig ist, was man isst. Lernen Sie, welche Bestandteile des Körpers die eigene Leistungsfähigkeit beeinflussen. Ein kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen (Ernährung, Bewegung und Entspannung) hilft aktiv, unsere Gesundheit zu steigern und im Gleichgewicht zu bleiben.

### Inhalte:

- Risikofaktoren und deren Folgen (Zivilisationskrankheiten)
- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Verbindung von Ernährung und Bewegung
- Aufrechterhaltung körperlicher Leistungsfähigkeit
- Einfluss von Stressfaktoren auf die Gesundheit
- Übungen zur aktiven Entspannung

Hinweis: Bei der Buchung als Workshop, bitte legere Kleidung oder Sportbekleidung tragen. Bei einem Ganztagesworkshop bitte zusätzlich Matte und Decke mitbringen.

Empfehlung: Damen sollten besser keinen Rock tragen.



## DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM SCHLAG AUF SCHLAG



### Hintergrund:

Wenn es ums Herz geht, wird es ernst. Stolpert oder rast es, schmerzt oder schwächelt es, dann macht uns das Angst. Zu Recht, denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen bei den Todesursachen in den westlichen Ländern an erster Stelle. Wie kann man diesen mit gesunder Ernährung, gezielter Bewegung und Stressabbau vorbeugen? Welche Behandlungsansätze gibt es, wenn man bereits erkrankt ist? Bluthochdruck und Arteriosklerose sind ein großes Risiko für Herz und Gefäße. Was kann man dagegen tun, welche Warnsignale sollte man beachten?

### Inhalte:

- Die Teilnehmer erhalten neben Informationen zum Herz-Kreislauf-System Einblicke in aktuelle Präventions- und Therapieansätze
- Praktische Tipps rund ums Herz, den Blutdruck und den Fettstoffwechsel



## LEISTUNGSSTARK DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG BEWUSST ESSEN



### Hintergrund:

Nach wie vor ist die Ernährungssituation der Bevölkerung – trotz und gerade wegen des Überangebots „fertiger Nahrungsmittel“ – als unbefriedigend einzustufen. Dabei kommt der Ernährung eine zentrale Rolle zu, sowohl bei der Entstehung bestimmter Zivilisationserkrankungen als auch für die Erhaltung der Gesundheit. Unser Körper wird durch industriell verarbeitete Nahrungsmittel schlecht bis gar nicht mit biologischen Wirkstoffen, sogenannten Vitalstoffen, versorgt. Energieriche Nahrungsmittel und Getränke (Fabrikzucker und Produkte aus Aushzugsmehl) führen zu Stressreaktionen des Körpers, da der Blutzuckerspiegel Schwankungen ausgesetzt wird, denen der Körper entgegenwirken muss. Das Ziel ist die Bewusstseinsschärfung für den Konsum naturbelassener Lebensmittel, um Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### Inhalte:

- Ernährungssituation und Auswirkungen von Fehlernährung
- Vermittlung von Basiswissen im komplexen Ernährungsprozess
- Ernährungsweise nach Dr. Brucker
- Handlungskompetenzen zu eigenverantwortlicher und nachhaltiger Umstellung auf bedarfsgerechte Ernährung
- Nach Interesse vertieft die Maßnahme aktuelle Ernährungstrends: zuckerfreie Ernährung, vegane Ernährung, Superfoods



## BEWUSSTER UMGANG MIT GENUSSMITTELN KONTROLIERTER GENUSS



### Hintergrund:

Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend und die Schlaftablette zur Nacht: Sucht- und Genussmittel sind bei vielen Menschen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens und werden häufig nicht als Suchtmittel wahrgenommen. Jedoch gilt grundsätzlich: Wer Suchtmittel konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln ist eine Möglichkeit, vermeintlich schnelle Entspannung zu erleben. Aber die Versuchung ist groß, dies immer häufiger zu tun, eine Abhängigkeit zu riskieren und damit die Gesundheit in Gefahr zu bringen.

### Inhalte:

- Selbsttests, Eigenreflexion und Gruppenarbeit zum Umgang mit Suchtmitteln
- Theoretische Grundlagen zu substanzgebundenen Süchten (Alkohol, Tabak etc.) und substanzungebundenen Süchten (Internetsucht, Arbeitssucht etc.)
- Netz ambulanter Suchthilfeeinrichtungen sowie rechtliche Rahmenbedingungen



## GESUNDHEITSFÖRDERUNG ÄLTERER MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER LANGE FIT UND GESUND



### Hintergrund:

Die Statistiken, wie sich in Zukunft die Altersverteilung der Erwerbstätigen in Deutschland entwickeln wird, sind sehr präzise. Konnten wir im vergangenen Jahrhundert noch von einer pyramidenartigen Altersverteilung – es gab mehr junge als ältere Menschen – ausgehen, so hat sich dies zu Beginn des 21. Jahrhunderts deutlich gewandelt. Die Alten werden immer älter, die Jungen zahlenmäßig immer weniger. Der „demografische Wandel“ ist in vollem Gang. Dies hat zur Folge, dass Erwerbstätige immer länger arbeiten sollen, um unsere sozialen Sicherungssysteme finanziell aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig kann es sich unsere Gesellschaft immer weniger leisten, den Erfahrungs- und Wissensschatz älterer Erwerbstätiger nicht mehr zu nutzen, zumal Jüngere mit entsprechenden Qualifikationen nicht in ausreichendem Maß im Erwerbsleben nachfolgen. Ältere Menschen sind hoch leistungsfähig. Doch wie können sie sich bei permanent neuer Belastung, technischen Innovationen und Zeitdruck körperlich und geistig gesund und fit halten?

### Inhalte:

- Persönliche Antworten finden:  
Was hält mich körperlich, seelisch, geistig gesund und fit?
- Anregungen geben, die Erfahrung des Älterwerdens und der damit verbundenen geänderten Leistungsfähigkeit im Erwerbsleben als Chance für eine neue Kreativität zu sehen
- Am Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsel- und Bewegungsapparats sollen praktische Hinweise zur Prävention häufig im Alter auftretender Erkrankungen gegeben werden



## ERGONOMIE UND AKUSTIK HÖRUMWELT SCHULE



### Hintergrund:

Eine gute Akustik verbessert die Sprachverständlichkeit, verringert die Lärmbelastung im Unterricht, steigert die Lernleistungen und trägt zu einem entspannten Umgang miteinander bei. Kurzum: Eine gute Akustik fördert die Kommunikationskultur und verbessert nachhaltig das Unterrichtsklima als dauerhafte gesundheitsfördernde Ressource. Der Workshop besteht aus einem 45-minütigen Vortrag, einer Begehung der Unterrichtsräume, individuellen Hörtests (bis zu zehn mit einer Gesamtdauer von etwa 60 Minuten) und einer Ergebnisbesprechung.

Ziel des Workshops ist es, das Praxiswissen der Lehrkräfte zum Thema Raumakustik und Lärm im Unterricht zu vertiefen und im Rahmen des Workshops Wege zu konkreten Verbesserungsmaßnahmen aufzuzeigen.

### Inhalte:

- Darstellung aktueller Erkenntnisse der Psychoakustik
- Qualitative arbeitsmedizinische Beurteilung des Lehrerarbeitsplatzes
- Veranschaulichung möglicher Lärmbelastung mittels Phonometer
- Audiometrische Hörtests zur Erfassung verdeckter Hörestörungen
- Ergebnisbesprechung und Empfehlung möglicher Verbesserungsmaßnahmen

### Besonderheit:

Bei mehr als zehn Hörtests werden Zusatzstunden abgerechnet (eine Dokumentationsstunde = fünf Hörtests).



## DAS RAUCHFREI-PROGRAMM \*BETRIEBSSPEZIFISCHE LEISTUNG ... DER ERFOLGREICHE WEG ZUM NICHTRAUCHEN/ ZIGARETTENSTOPP



### Hintergrund:

Der Schutz des Menschen vor den Gesundheitsgefahren des Passivrauchens wurde in der Arbeitsstättenverordnung festgeschrieben. Aber wie können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf dem Weg zum Nichtrauchen unterstützt werden? Mit dem „Rauchfrei-Programm“, einer effektiven Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung! Methode: Das Rauchfrei-Seminar basiert auf Erfahrungen des Instituts für Therapieforschung (IFT) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Basis ist ein festgelegter Rauchstopptag. Ziel ist es, die Motivation für das Rauchen zu hinterfragen, zu kontrollieren und neu zu füllen. Expertinnen und Experten begleiten und stärken Sie.

### Dauer:

- Vor dem Start des „Rauchfrei-Programms“ findet ein Vortrag statt, um Interessierte über das Programm zu informieren
- Das „Rauchfrei-Programm“ umfasst sechs Kursstunden zu je 90 Minuten in sechs Wochen. Zudem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit zwei Telefongesprächen betreut
- Wahlweise steht der inhaltlich identische Kurs auch mit drei Kursterminen zu je 180 Minuten als Kompaktversion zur Verfügung. Hierzu gehören ebenfalls zwei telefonische Beratungsgespräche
- Als neue Alternative steht ab sofort auch ein Ganztagesworkshop zur Verfügung

### Betriebsspezifische Leistung:

- Kosten für den Sechs-Wochen-Kurs sowie für den Drei-Wochen-Kurs: 4.240,- € zuzüglich Mehrwertsteuer
- Kosten für den Ganztagesworkshop: 2.014,- € zzgl. Mehrwertsteuer.



## GESUNDER SCHLAF ERHOLSAME REGENERATION



### Hintergrund:

Schlafen und Wachen folgen einem natürlich vorgegebenen Rhythmus. Gesunder Schlaf ist unentbehrlich für den menschlichen Organismus. Er ist wichtig für die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Schlaf stärkt die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für Entspannung. Darüber hinaus sorgt der Schlaf für ein starkes Immunsystem. Es werden drei Schlafphasen unterschieden – was passiert hier? Die Qualität des Schlafs ist wichtiger als die Länge! Viele Menschen leiden an Ein- und Durchschlafstörungen. Wir können die äußeren Bedingungen für unseren Schlaf beeinflussen, wie z. B. Beschaffenheit von Bett und Matratze, die Atmosphäre im Schlafzimmer und unsere Lebensgewohnheiten.

### Inhalte:

- Der Schlaf – Schlafphasen, unser Biorhythmus
- Ein- und Durchschlafstörungen, welche Erkrankungen können sich dahinter verbergen?
- Schlafhygiene – wie kann ich meinen Schlaf verbessern?



## FIT2GO

### GEZIELTE ANLEITUNG ZUR PRÄVENTION PHYSISCHER BESCHWERDEMUSTER DURCH BEWEGUNGSPAUSEN



#### Hintergrund:

Überwiegend einseitige Bewegungsmuster im Schulalltag sowie die allgemeine Tendenz zu Bewegungsmangel haben häufig schmerzhafte physische Belastungsphänomene zur Folge. Die entstehenden Schmerzmuster beeinflussen auf Dauer das individuelle Gesundheitsempfinden und führen nicht selten zu Unwohlsein und verringelter Leistungsfähigkeit. Zu beobachten sind vielfach Verspannungen im Bereich der Nacken-, Hals- und Schultermuskulatur. Darüber hinaus jedoch auch Blockaden des Iliosakralgelenks (Verbindungspunkt zwischen Becken und Lendenwirbelsäule) sowie Überlastungsphänomene der Sehnen in den Armen. Häufigste Ursache hierfür sind Dysbalancen in den sechs zentralen Faszien-Ketten. Genau hier setzt die Maßnahme FIT2GO der Gesundheitsprävention an. Ein Sportwissenschaftler besucht die Lehrerinnen und Lehrer und identifiziert gemeinsam mit ihnen bereits vorhandene Schmerzmuster sowie deren mögliche Ursachen.

Die Lehrkräfte erhalten durch den Sportwissenschaftler gezielt Übungen, die diese im Sinne einer bewegten Pause regelmäßig auch im Schulalltag durchführen können. Die gemeinsam erarbeiteten Übungen können nachhaltig bereits vorhandene Schmerzmuster verringern und präventiv der Entstehung weiterer physischer Belastungspunkte entgegenwirken.

#### Inhalte:

- Vorabklärung bereits vorhandener muskulärer Schmerzmuster und Gelenkprobleme im Teilnehmerkreis
- Betrachtung vorhandener physischer Belastungsmuster
- Betrachtung der Sitzhaltung und der allgemeinen Wirbelsäulenaufrichtung
- Gemeinsame Erarbeitung und Durchführung geeigneter Übungen zur Prävention von Schmerzmustern im Sinne regelmäßiger Bewegungspausen
- Erarbeitung und Übermittlung eines auf den Teilnehmerkreis abgestimmten Übungs-Booklets (Fotodokumentation durchgeföhrter Übungen)
- Auf Wunsch Zusammenfassung der erhobenen Hauptbeschwerdemuster der Teilnehmer sowie Empfehlungen für weitere Maßnahmen als Abschlussdokumentation
- Bei Interesse an unserem Angebot bieten wir Ihnen gerne nach Vereinbarung ein Beratungsgespräch an



freepik.com

## HERZ-KREISLAUF-CHECK BESTIMMUNG DES ERKRANKUNGSRISIKOS



### Hintergrund:

Rund 40 % aller Todesfälle in Deutschland haben ihre Ursache in einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Der Hauptrisikofaktor ist die Atherosklerose. Atherosklerose kann jeden treffen, und es sind viele Risikofaktoren bekannt, die die Bildung von Plaques in den Gefäßen unterstützen: z. B. hohe Blutfette, Zuckerkrankheit, Rauchen und zu hoher Blutdruck. Bestimmen Sie gemeinsam mit dem Betriebsarzt Ihr persönliches Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden.

### Inhalte:

Gemeinsam mit dem Betriebsarzt füllt der Teilnehmer den Fragebogen der Deutschen Herzstiftung aus. Dieser wertet die Risikofaktoren aus. Dabei wird unter anderem der Blutdruck gemessen, aus der Fingerbeere Blutzucker und Gesamtcholesterin bestimmt und der BMI errechnet. Eine Punktzahl am Ende bestimmt das individuelle Erkrankungsrisiko. Sie erhalten Ihre Auswertung mit Empfehlungen, was Sie für Ihre Herzgesundheit tun können.



© Medical Airport Service GmbH

## MEDIMOUSE DER WIRBELSÄULEN-CHECK



### Hintergrund:

Die MediMouse ist eine strahlenfreie und einfache Methode, um die Wirbelsäule der vermessenen Person im Aufbau grafisch darzustellen und vorhandene Abweichungen zur Normalstellung der Wirbelsäule zu ermitteln. Fehlhaltungen verursachen auf Dauer muskuläre Dysbalancen, die wiederum zu orthopädischen Spätfolgen führen können. Ermittelt werden vier Werte: eine Gesamteinschätzung zur Wirbelsäulengesundheit, eine Betrachtung der spezifischen Form der Wirbelsäule und deren Bewegungsfähigkeit sowie eine Bewertung der Wirbelsäulenstabilität als Aussage über die Arbeitsqualität der Rumpfmuskulatur. Die MediMouse ist mobil, sodass die Tests direkt vor Ort durchgeführt werden können. Die Probanden erhalten zusätzlich einen Ausdruck der Analysewerte.

### Durchführung:

- Test
- Besprechung der Ergebnisse
- Empfehlungen

Dauer: pro Person 30 Minuten

### Voraussetzung:

- Die Messung wird auf nacktem Oberkörper durchgeführt
- Es wird dafür ein uneinsehbarer Raum benötigt

Hinweis: Die Messung wird von Männern und Frauen durchgeführt.



## KOORDINATIONSTEST KOMMUNIKATION ZWISCHEN GEHIRN UND MUSKULATUR



### Hintergrund:

Koordination ist das Zusammenspiel des Zentralnervensystems als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb von Bewegungsabläufen. Koordination ist die Grundlage einer jeden menschlichen Bewegung – sie ist verantwortlich für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen. Leider beeinträchtigen häufiges Sitzen und verminderter Bewegungsumfang die muskuläre Koordinationsfähigkeit negativ. Das mobile S3-Testgerät kann diese motorische Grundeigenschaft direkt vor Ort messen. Bei einer gering ausgeprägten Koordination sind die Ansteuerung der Muskulatur durch das zentrale Nervensystem und das reflexhafte Steuerungssystem nicht optimal ausgeprägt. Eine geringe muskuläre Koordinationsfähigkeit erhöht das Sturzrisiko und verringert darüber hinaus das Qualitätspotenzial der willkürlichen Muskelkraft.

### Durchführung:

- Testdurchführung, Besprechung der Ergebnisse, Empfehlungen zur Verbesserung der muskulären Koordinationsfähigkeit,

Dauer: pro Person 30 Minuten

Hinweis: Um Ihre Koordinationsfähigkeit optimal analysieren zu können, bitten wir Sie, die Übungen barfuß auszuführen.



## BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE GEWICHT IST NICHT GLEICH GEWICHT



### Hintergrund:

Oft belügt uns die Waage. Denn diese kann zwar das Gewicht messen, jedoch keine Aussage darüber treffen, wie sich dieses Gewicht auf die relevanten Körperbestandteile (Wasser, Knochen, Bindegewebe, Muskulatur und Körperfett) verteilt. Viel wichtiger für die Betrachtung des Gesundheitszustands ist jedoch das Verhältnis dieser Körperbestandteile zueinander. Die B.I.A.-Analyse – eine Methode zur genauen Diagnose durch „elektronische Messung“ der Körperzusammensetzung – kann dies. Es erfolgt eine exakte Bestimmung der Körperzusammensetzung. Unsere Experten analysieren mit ihrem mobilen Testgerät vor Ort, erläutern im Anschluss die Ergebnisse und geben weitere Handlungsempfehlungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten zusätzlich einen Ausdruck der Analysewerte.

### Ablauf/Hinweis:

- Bitte ca. zwei bis drei Stunden vor der Messung nichts essen und wenig trinken
- Vor Beginn der Messung entspannt der Patient, die Patientin zehn Minuten auf einer Liege
- Die fünfminütige Messung wird an nacktem Fuß und nackter Hand durchgeführt (nicht eincremen)
- Die Ergebnisse werden bei einer 15-minütigen Besprechung analysiert
- Die Messung findet in einem abgetrennten Raum mit entsprechender Liegemöglichkeit statt (Sanitätsraum)
- Dauer: etwa 30 Minuten/Person



© Medical Airport Service GmbH

## FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS) BEWEGUNGS- UND BEWEGLICHKEITSEINSCHRÄNKUNGEN UND DEREN AUSWIRKUNGEN ENTDECKEN



### Hintergrund:

Mobilität und uneingeschränkte Bewegungsabläufe sind eine elementare Voraussetzung für flexible und verletzungsfreie Bewegungen im Alltag. Immer wiederkehrende einseitige Bewegungsmuster im (Lehrer-)Alltag beeinflussen unsere Bewegungsabläufe und die damit verbundene Bewegungsqualität negativ. Wenn Bewegungen nicht mehr in gewohnter Art und Weise ausgeführt werden können, steigt die Verletzungsgefahr, und das Wohlbefinden sinkt. Folgen sind dann häufig Schmerzphänomene durch muskuläre Veränderungen oder Verschleiß von Gelenken beziehungsweise die Überlastung von Gelenken. Mit dem Functional Movement Screen lassen sich erste Anzeichen von Schwachstellen, funktionale Limitierungen und Asymmetrien anhand von sieben standardisierten Bewegungsmustern analysieren und erklären.

### Ablauf/Hinweis:

- Sieben Testübungen werden durchgeführt und deren Bewegungsmuster aufgezeichnet
- Jede Übung wird mit einer Punktzahl zwischen 0 und 3 bewertet; es können maximal 21 Punkte erreicht werden
- Je höher der Punkte-Score, desto besser die Beweglichkeit und die Bewegungsqualität
- Bitte bequeme Kleidung tragen, die Ihnen Bewegungsfreiheit bietet
- Der Termin dauert 30 Minuten/Person (Test, Auswertung, Beratung)



© Andrea Piacquadio - pixels.com

## BEWEGUNGSREIHEN AKTIV PHYSISCHE GESUNDHEITSPRÄVENTION GESTALTEN UND UMSETZEN

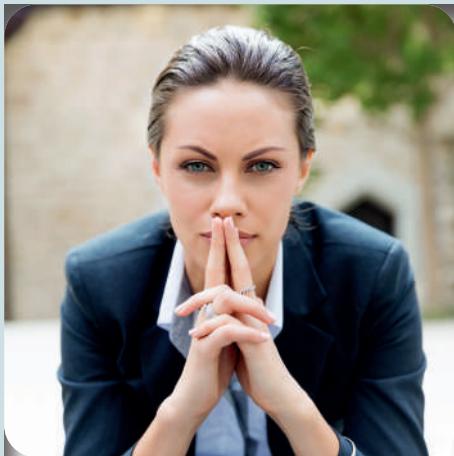


### Hintergrund:

Die Bewegungsreihen kombinieren mehrere Angebote, die auch einzeln als Präventionsmaßnahmen buchbar sind. Die Bewegungsreihen erstrecken sich über einen Zeitraum von insgesamt sieben Monaten. Mit einer festgelegten Gruppe an Lehrkräften wird dabei immer eine Körpertestung als spezielle Sensibilisierungsmaßnahme für ein bestimmtes Thema der physischen Gesundheitsprävention durchgeführt. Vier Wochen nach den Testungen erfolgt mit den Teilnehmern ein Halbtagesworkshop zum festgelegten Thema, gefolgt von einem Follow-up-Workshop nach sechs Monaten zur Sicherung der Nachhaltigkeit. Die Teilnehmerzahl für die Bewegungsreihen ist auf 15 Teilnehmer limitiert.

### Durchführung:

- Bewegungsreihe „Gesunder Rücken“:  
1 Testtag MediMouse-Testung, Halbtagesworkshop „Gesunder Rücken“, Follow-up-Workshop „Gesunder Rücken“
- Bewegungsreihe Wunderwerk Muskel:  
1 Testtag FMS-Testung, Halbtagesworkshop „Wunderwerk Muskel“, Follow-up-Workshop „Wunderwerk Muskel“
- Bewegungsreihe Lust auf Bewegung:  
1 Testtag B.I.A.-Testung, Halbtagesworkshop „Lust auf Bewegung“, Follow-up-Workshop „Lust auf Bewegung“
- Bewegungsreihe Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen:  
1 Testtag B.I.A.-Testung, Halbtagesworkshop „Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen“, Follow-up-Workshop „Kompetenter Umgang mit unseren Ressourcen“



## Mental stark und methodisch kompetent

Stress im Beruf, wer kennt das nicht. Oft sind es zwischenmenschliche Probleme oder psychischer Druck, die einem den Arbeitsalltag erschweren können. Hier finden Sie Angebote, die Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen unterstützen, mit unterschiedlichen Belastungen umzugehen, sie im Vorfeld zu erkennen, zu analysieren und auch zu meistern. Eigene Bewältigungsmöglichkeiten und Kompetenzen erkennen und durch unsere professionellen Hilfen und Anleitungen weiter ausbauen – das ist unser Ziel. Machen Sie sich stark für Ihren Alltag!



## GRUNDLAGEN DER RESILIENZ DIE EIGENE STÄRKE NUTZEN



### Hintergrund:

Sie müssen im Alltag Stress, Konflikte, Krisen und Mehrfachbelastungen bewältigen? Wer diesem Druck ständig schutzlos ausgesetzt ist, kann fatale Folgen spüren. Der eine fühlt sich wie ein Hamster im Rad, der sich abarbeitet und dennoch nicht von der Stelle kommt. Der andere hat ständig das Gefühl, am Rande der Erschöpfung zu stehen. Nun gilt es, den negativen und erschöpfenden Auswirkungen Positives entgegenzusetzen. Nur so erreichen Sie wieder einen Zustand des Wohlbefindens. Auf innere Stärke zurückzugreifen und optimistisch flexible Lösungen anzustreben, zeichnet einen resilienten Umgang mit Druck aus. Ein Stehaufmännchen ist ein passendes Symbol für das Resilienzprinzip.

Ziel der Veranstaltung ist es, durch entsprechende Impulse bewusst die Widerstandskräfte zu aktivieren.

### Inhalte:

- Einstieg: Was ist Resilienz?
- Annehmen, was ist, und eine optimistische Perspektive entwickeln
- Vertrauen in die eigene Wirksamkeit haben
- Achtsam sein und mit Energien haushalten
- Verbunden sein und Unterstützung holen
- Ziel fokussieren und Zukunft gestalten
- Handlungsorientierte Lösungen entwickeln und umsetzen



© Korta - stock.adobe.com



## KOMPETENT MIT DEN ALLTÄGLICHEN BELASTUNGEN UMGEHEN

### STRESSMANAGEMENT



#### Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen erfordern einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Einteilung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen nicht mehr stimmt, wirkt sich dies negativ auf das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit aus. Langfristig können zudem Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein. Das Wichtigste in dieser Situation: Stress frühzeitig erkennen und qualifiziert gegensteuern.

Daher ist das Ziel des Workshops, Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für Sie persönlich geeignet ist und was Sie selbst dafür tun können, um weiterhin Spaß und Freude am Beruf zu haben.

#### Inhalte:

- Was genau ist Stress?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und -fallen aufdecken
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken der mentalen Stressbewältigung erlernen
- Erholung und Entspannung

© ColoursPic - stock.adobe.com



## STRESSQUELLEN REDUZIEREN PROBLEMLÖSEANSÄTZE ENTWICKELN



#### Hintergrund:

Woher kommt der Stress? Zeitnot, Lärm, Konflikte, Überforderung, Resourcenmangel – all dies sind Beispiele, die in Schule Stress bringen können. Die instrumentelle Stressbewältigung beschäftigt sich damit, woher der Stress genau kommt und was dagegen getan werden kann. Die systematische Suche nach Verbesserungsansätzen startet bei der systematischen Analyse der Hintergründe der Stressquellen. Welche Wechselwirkungen und Zusammenhänge bestehen? Welcher Anteil kann direkt, indirekt oder nicht verändert werden? Davon ausgehend werden Zielzustände entwickelt und individuelle Strategien, um Schritt für Schritt den angestrebten Zielzuständen näher zu kommen.

#### Inhalte:

- Stressquellen im Arbeitsalltag
- Identifikation der Hintergründe und Analyse der Wirkungszusammenhänge
- Erarbeiten von Zielen
- Ableitung konkreter Maßnahmen
- Planung der nachfolgenden Schritte



## ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG ZIELGERICHTET AKTIVIEREN DIE EIGENE BATTERIE WIEDER AUFLADEN



### Hintergrund:

Der hektische Schulalltag lässt kaum Zeit für Muße, Erholung und Genuss. Aber gerade das bewusste Regenerieren kann eine reiche Quelle der Erholung und des Stressabbaus sein. Oft werden zudem in der Freizeit perfektionistische Maßstäbe der Berufswelt gelebt – dann geht es selbst in der freien Zeit wieder um Leistung, Durchsetzungsvermögen oder Grenzerfahrungen – statt um wichtige Entspannung, Regeneration oder Erholung. Falsch, denn dabei geht komplett verloren, was wirklich guttut. Das gemeinsame Praktizieren mentaler, körperlicher und auf die Atmung ausgerichteter Entspannungsübungen lädt Sie ein, in die Selbst erfahrung zu gehen. Finden Sie heraus, welche Übungen zu Ihnen passen, und erweitern oder aktivieren Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung.

Ziel ist es, die eigene regenerative Kraft von Erholung und Entspannung neu zu entdecken bzw. wiederzubeleben und zu bestärken.

### Inhalte:

- Stress und die möglichen Folgen
- Praktisches Kennenlernen und Ausprobieren unterschiedlicher Erholungsmöglichkeiten und Entspannungstechniken
- Entwicklung eines persönlichen Gesundheitsprojekts



## PAUSENGESTALTUNG AM HÄUSLICHEN ARBEITSPLATZ PAUSEN BEWUSST PLANEN



### Hintergrund:

Arbeitspausen sind wichtig, auch beim Arbeiten zu Hause. Sinnvoll gestaltete Pausen reduzieren Stress, beugen Müdigkeit vor, verbessern die Konzentrationsfähigkeit und heben die Stimmung. Für ein gesundes Lehrer-Selbstmanagement sollten daher Pausen aktiv in den Arbeitsalltag eingeplant werden.

### Inhalte:

- Tipps zur Pausengestaltung am häuslichen Arbeitsplatz
- Praktische Entspannungsübungen mit dem Fokus auf Bewegung, Atmung und mentaler Entspannung
- Einfluss der Pause auf unser Wohlbefinden



© Bernhard Schmerl - stock.adobe.com



## STRESS MENTAL BEWÄLTIGEN WIE GEHE ICH BEWUSST MIT STRESS UM?



### Hintergrund:

Meistern Sie täglich den Spagat zwischen Ihrem Engagement für den Beruf und der notwendigen Distanz gegenüber fremden und eigenen Ansprüchen? Reflektieren Sie in diesem Workshop Ihre persönlichen Denkmuster und stressverstärkenden Gedanken sowie Einstellungen. Ziel ist es, verschiedene mentale Strategien und Methoden kennenzulernen, um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben und einer Überforderung der eigenen Kräfte vorzubeugen.

Ziel des Workshops ist es, durch mentale Stressbewältigung die nötige Entlastung zu erfahren.

### Inhalte:

- Wo ist der Zusammenhang zwischen Denkmustern und Wohlbefinden?
- Identifizierung stressrelevanter Einstellungen
- Eigene stressmindernde Gedanken entwickeln
- Stressreduktion durch Bewusstmachen von Ressourcen

© Oscar Brunet - stock.adobe.com



## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON DIE POPULÄRSTE ENTPANNUNGSMETHODE



### Hintergrund:

Wir erleben in unserem Arbeitsalltag häufig Stress und Gesundheitsstörungen, die mit innerer Anspannung zusammenhängen. Bei dieser Entspannungsmethode geht es darum, den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung zu erspüren und dadurch einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kann in akuten Belastungssituationen eingesetzt werden, um kurzfristig innere Ruhe zu finden. Langfristig gewinnen Sie stabile Gelassenheit und Entspannung.

Ziel der Veranstaltung ist es, die progressive Muskelentspannung nach Jacobson kennenzulernen, auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren.

### Inhalte:

- Theoretischer Hintergrund
- Durchführung Langform
- Durchführung Kurzform
- Kurzvarianten für den (Arbeits-)Alltag
- Möglichkeiten der Anwendung in akuten Stresssituationen
- Hinweise zur Integration in den Alltag

Hinweis: Der Raum sollte ruhig und warm sein, Matten (ggf. Decken) sollten vorhanden sein bzw. mitgebracht werden. Nach Bedarf und Interesse der Gruppe kann ein Kurs zum Erlernen der PMR über mehrere Wochen angeboten werden. Ein Kurs erstreckt sich über sechs Einheiten von je einer bis anderthalb Stunden Dauer. Für einen Kurs werden 24 Einsatzstunden dokumentiert.

Bitte klären Sie vor Teilnahme am Kurs mit Ihrem Hausarzt ab, ob ein Entspannungskurs für Sie geeignet ist.



## PRÄVENTION DURCH MEDITATION GEWINN FÜR KÖRPER UND GEIST



### Hintergrund:

Erholung und Pausen sind notwendig, wenn wir neue Kräfte sammeln und uns regenerieren wollen. Wer nicht abschalten kann, verliert über kurz oder lang seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wer regelmäßig meditiert, tut etwas für seine psychische Gesundheit, lernt, das Alltagsgeschehen zu entschleunigen und sich selbst gezielt zu regulieren.

Alles, was wir zum Meditieren brauchen, ist schon da. In einfachen Übungen für Einsteiger legen wir die Aufmerksamkeit auf die Atmung, die Gedanken, den Körper und auf unsere Sinne. Schwerpunktmäßig werden Meditationstechniken vorgestellt, die ohne großen Aufwand auch am Arbeitsplatz und in den Pausen durchgeführt werden können. Ziel ist es, Meditation als Möglichkeit der Entspannung, zur Stressbewältigung wie auch als Kraftquelle für den Berufsalltag kennenzulernen.

### Inhalte:

- Was ist Meditation?
- Meditation und Wissenschaft
- Meditationstechniken zu Atmung, Gedanken, Körper und Sinne

Hinweise: Bitte klären Sie vor Teilnahme am Kurs mit Ihrem Hausarzt ab, ob ein Entspannungskurs für Sie geeignet ist.

Der Raum sollte ruhig und warm sein. Für diesen Kurs werden Matten empfohlen sowie bequeme Kleidung und warme Socken. Ein Kurs erstreckt sich über sechs Einheiten von je einer bis anderthalb Stunden Dauer. Für einen Kurs werden 24 Einsatzstunden dokumentiert.



## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG NEHMEN SIE SICH WICHTIG



### Hintergrund:

Terminüberflutung, Multitasking, Zeitdruck und Stress – im Autopiloten rasen wir durch unseren Alltag und bekommen vieles, was in uns passiert, gar nicht wirklich mit. Sowohl die angenehmen Erlebnisse als auch die Stresssignale des Körpers werden im automatischen Funktionieren übergangen. Achtsamkeit entsteht beim Innehalten und in der bewussten Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Wir üben uns in der Selbstwahrnehmung und verbinden uns mit dem Augenblick, anstatt uns in vergangenen oder zukünftigen Gedanken zu verlieren.

Achtsamkeitsübungen erhöhen die Fähigkeit zur Entspannung und Konzentration und verbessern den Umgang mit körperlichen und psychischen Stresssymptomen. Ihr Gewinn? Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude. Dieser Workshop lädt zum gemeinsamen Praktizieren, zur Selbstreflexion und zum Austausch in der Gruppe ein.

### Inhalte:

- Achtsamkeit – was ist das?
- Hirnphysiologische Prozesse, die durch Achtsamkeit erreicht werden können
- Praktizieren verschiedener Achtsamkeitsübungen
- Stressreaktionen frühzeitig erkennen
- Achtsamkeitspraxis im Alltag verankern

Hinweise: Für den halbtägigen Workshop werden Matten, warme Socken und bei Bedarf eine Decke empfohlen.



#### Hintergrund:

Stress abbauen im hektischen Alltag – das autogene Training hilft Ihnen dabei. Das Training nach Prof. Dr. Schultz ist eine der bekanntesten Methoden zur Selbstentspannung. Der Begriff „autogen“ (griechisch: autos = selbst, genos = erzeugen) verdeutlicht das wesentliche Merkmal der Methode, nämlich die Selbstbeeinflussung des/der Übenden. Ziel des Kurses und der Methode ist es, durch gezielte Selbstbeeinflussung auf Stress zurückführende vegetative Störungen wie z. B. Nervosität, Konzentrationsmängel, Schlafstörungen, Magen- und Kopfschmerzen zu lindern.

## AUTOGENES TRAINING GANZ ENTPANNNT | GRUNDKURS



#### Inhalte:

- Das autogene Training basiert auf sechs Grundübungen, die stufenweise in festgelegter Reihenfolge durchgeführt werden: die Schwere-, Wärme-, Herz-, Atem-, Bauch- und Kopfübung
- Integration von Atem, Bewusstsein und Konzentration
- Verschiedene Yoga-Entspannungstechniken
- Pranayama: Einführung in verschiedene Atemübungen
- Meditation

Hinweise: Bitte klären Sie vor Teilnahme am Kurs mit Ihrem Hausarzt ab, ob ein Entspannungskurs für Sie geeignet ist. Der Raum sollte ruhig und warm sein. Für diesen Kurs werden Matten empfohlen sowie bequeme Kleidung und warme Socken. Ein Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten von je einer bis anderthalb Stunden Dauer. Für einen Kurs werden 24 Einsatzstunden dokumentiert.



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

## TROPHOTRAINING® MENTALE ENTPANNUNG IN EINER MINUTE



#### Hintergrund:

Unsere Gedanken haben Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Im TrophoTraining® nutzen wir die „Macht unserer Gedanken“, um uns in belastenden Stresssituationen an unseren Möglichkeiten und Grenzen zu orientieren und danach zu handeln.

Sie sind fachlich qualifiziert, kompetent und möchten, wenn es darauf ankommt, in kurzer Zeit Zugriff auf Ihre vorhandenen Ressourcen und Potenziale haben? Sie wollen Ihre inneren Kräfte „just in time“ auf den Punkt bringen, um gute Arbeit zu leisten? Sie möchten in schwierigen Situationen die Nerven behalten, Gelassenheit ausstrahlen und dabei Ihre Kreativität und psychische Stabilität erhalten?

Dreimal täglich ca. eine Minute Üben genügt! „TrophoTraining®“ ist ein Achtsamkeitstraining zur Selbsthilfe im Umgang mit belastenden Lebenssituationen (Stress) und kann mit minimalem Zeitaufwand überall angewandt werden, ohne dass Ihre Umgebung es bemerkt.

#### Inhalte:

- Verständnis für einfache Übungen mit Formeln und Bildern
- Elemente der Körperachtsamkeit
- Meditation und mentales Training
- Hilfestellungen zum täglichen Üben

Hinweise: Der Kurs findet zweimal drei Stunden im Abstand von ein bis zwei Wochen bzw. nach Absprache einmal acht Stunden mit acht bis zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Zuzüglich 50,- € Lizenzgebühr, die vom Kunden direkt zu tragen sind.



## BEWUSSTER UMGANG MIT DER ZEIT BLEIBEN SIE IN BALANCE!



### Hintergrund:

Zeit zu haben, ist der Luxus unseres Lebens. Denn die Intensität und die Geschwindigkeit des Schulalltags haben zugenommen und somit auch das Gefühl vieler Lehrerinnen und Lehrer, unter chronischem Zeitmangel zu leiden. Multitasking, die Gleichzeitigkeit vieler Anforderungen, der Wechsel zwischen stark vorstrukturierter Zeit und freier Zeiteinteilung etc. machen eine Reflexion mit dem Thema „Zeit“ notwendig, um langfristig einen entspannten Umgang mit der „gefühlt“ immer zu knappen Zeit zu leben.

Ziel ist es, die eigenen Verhaltensweisen zu reflektieren und mithilfe aktueller Techniken aus dem Zeit- und Selbstmanagement konkrete Strategien für eine gesunde Balance zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen zu entwickeln.

### Inhalte:

- Zeitdiebe und Energiequellen identifizieren
- Persönliche Vision eines gesunden Umgangs mit der Zeit
- Konzept der Lebensbereiche in Balance
- Techniken aus der Zeitmanagement-Handwerkskiste:  
Ziele finden und definieren, Prioritäten setzen, Zeitplanung und Umgang mit inneren Zeitdieben



## SELBSTORGANISATION AM DIGITALEN ARBEITSPLATZ FREIHEIT IN DER GESTALTUNG DER EIGENEN ARBEITSZEIT



### Hintergrund:

Arbeiten im Homeoffice – Auf der einen Seite bietet der Arbeitsplatz von zu Hause Chancen und gleichzeitig stellt er Viele vor Herausforderungen. Ein gesundes Selbstmanagement und eine funktionierende Selbstorganisation sind für die Bewältigung der täglichen Aufgaben unerlässlich. Doch kennen Sie es vielleicht auch? Am Ende des Tages stellt man fest, dass man sehr viel erledigt hat, aber nicht alles, was man sich vorgenommen hat. Man plant mitunter Aufgaben immer wieder neu ein, aber Ablenkungen, Unterbrechungen und Ungeplantes kommen dazwischen oder Aufgaben dauern länger als vorgesehen. Dazu kommt im Homeoffice der durch digitale Arbeitsprozesse und digitale Kommunikation auf mehreren Kanälen erzeugte Stress. Negative Effekte auf Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität sind häufig die Folge.

### Inhalte:

- Gestaltung des Homeoffice-Arbeitsplatzes
- Sensibilisierung zu Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit
- Impulse zum Selbstmanagement
- Strategien für die individuelle Zeitplanung
- Arbeitsunterbrechungen vermeiden – Stress vermeiden
- Das 1x1 der Selbstfürsorge und Motivation



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

## GUT DRAUF MIT ÜBER 50 MITHILFE DES ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (ZRM)®



### Hintergrund:

Älter werden hat klare Vorteile: Man hat eine Menge an Erfahrung, Gelassenheit und Überblick angesammelt. Aber auch für Berufstätige über 50 gilt: Arbeitsdichte und Tempo sind signifikante Belastungsfaktoren, denen man aktiv durch Ressourcenstärkung entgegentreten kann. Im Alter von über 50 Jahren macht es einen großen Unterschied, ob die persönlichen Ressourcen gut ausgeprägt sind und zur Entfaltung kommen oder nicht.

Ziel dieses zielgruppenspezifischen Seminars ist die Erschließung zusätzlicher eigener Ressourcen, um das Selbstmanagement in gesunder Art und Weise – altersgerecht und der beruflichen Phase entsprechend – lustvoll zu verbessern. In fünf Schritten wird an den persönlichen Reserven und Potenzialen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gearbeitet.

### Inhalte:

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang erleben
- Ziele handlungswirksam formulieren
- Ressourcenaufbau mental bahnen
- Unerwünschtes Handeln ersetzen
- Transfer in den Alltag sichern

Hinweis: Zielgruppe sind Personen über 50 Jahre mit der Bereitschaft zur Arbeit an ihrem Selbstmanagement.



© Sergey Nivens – stock.adobe.com

## RESSOURCENORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT DAS ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (ZRM)®



### Hintergrund:

Sind Sie in der Lage, Ihre Ressourcen realistisch einzuschätzen und so einzuteilen, dass Sie gut durch den Tag kommen? Mithilfe des „Zürcher Ressourcen Modell“ ist es möglich, eigene Ressourcen zu erschließen und zielgerichtet zu aktivieren. Sie erleben die neuronale Plastizität Ihres Gehirns und können Ihr Selbstmanagement tatsächlich positiv verändern. In festen Gruppen wird in fünf Schritten an den persönlichen Ressourcen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert gearbeitet.

Ziel ist es – nach einem Theorieinput zur Motivations- und Gehirnforschung –, anhand Ihrer persönlichen Beispiele Ihre Ressourcen zu erkennen, auszubauen und zielgerichtet zu aktivieren.

### Inhalte:

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang erkennen
- Ziele handlungswirksam formulieren
- Ressourcenaufbau mental bahnen
- Ressourcenbasiert zielgerichtet handeln
- Unerwünschtes Handeln ersetzen
- Positiven Transfer in den Alltag sichern



## DAS UNBEWUSSTE VERSTEHEN UND NUTZEN KONZEPT DER SELBSTREGULATION NACH STORCH & KUHL



### Hintergrund:

Was tun Sie, wenn Sie auf ein Problem keine spontane Lösungsstrategie haben? Vielleicht schlafen Sie eine Nacht darüber und vertrauen darauf, am Morgen einer Lösung näher zu sein. Das Konzept „der Kraft aus dem Selbst“ von Maja Storch und Julius Kuhl erschließt uns Wege, wie wir systematisch unseren unbewussten Erfahrungsschatz, unser Extensionsgedächtnis, aktivieren können. Der Workshop bietet eine spannende Entdeckungsreise für Teilnehmer, die sich selbst näher kennenlernen möchten. Optimal sind Situationen, in denen Teilnehmer Gelassenheit im Umgang mit einem Thema entwickeln wollen.

### Inhalte:

- Wie stärke ich meinen Selbstzugang?
- Wie kann ich mich selbst regulieren, motivieren oder auch bremsen?
- Wie kann ich die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen?

Hinweis: Vereinbarung zur aktiven Mitarbeit anhand eigener Fallbeispiele.



## STRESSFREI KOMMUNIZIEREN EFFEKTIV GESPRÄCHE FÜHREN



### Hintergrund:

„So war das doch nicht gemeint“ – eine typische Reaktion auf Gesprächssituationen. Der Schulalltag besteht aus Kommunikation, und diese ist anfällig für Missverständnisse. Darüber hinaus stehen im Kontext Schule oftmals schwierige und belastende Gespräche – mit Schülern und Schülerinnen, Eltern, Kolleg(inn)en oder Vorgesetzten – an, die auf beiden Seiten Stress erzeugen können. Durch das Erlernen und Üben effektiver Gesprächsführungstechniken wird dieser reduziert und die Wahrscheinlichkeit eines positiven Gesprächsverlaufs und -ergebnisses erhöht. Ziel des Workshops ist es, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren und effektive Gesprächsführungstechniken zur Entlastung im Schulalltag kennenzulernen.

### Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- Aktives Zuhören
- Gesprächsführungstechniken, insbesondere gewaltfreie Kommunikation
- Feedback geben – ohne zu verletzen



© tiero - stock.adobe.com

## UMGANG MIT NEGATIVEN EMOTIONEN IN DER KOMMUNIKATION

### EMBODED COMMUNICATION



#### Hintergrund:

Im Konzept des „Embodied Communication“ von Maja Storch und Wolfgang Tschacher werden emotional aufgeheizte Kommunikationssituationen ganzheitlich mit Verstand, Gefühl und Körper unter die Lupe genommen. Die Relevanz der affektiven Bewertung von Kommunikationsepisoden wird systematisch erarbeitet und als großes Ganzes mit kreativen Methoden visualisiert.

#### Inhalte:

- Neue Lösungsansätze zur Selbstregulation bei negativem Affekt
- Interventionsmöglichkeiten zur Deeskalation und Rückkehr zu gelingender Kommunikation

Hinweis: Vereinbarung zur aktiven Mitarbeit anhand eigener Fallbeispiele.



© Minerva Studio - stock.adobe.com

## GESUNDER UMGANG MIT KONFLIKTEN EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN



#### Hintergrund:

Konflikte gehören zum Alltag und sind da, um gelöst zu werden. Auf dem Höhepunkt des Konfliktgeschehens können wir schon auf dem Tiefpunkt der Kommunikationskompetenz angelangt sein. Dies führt zu unangenehmen Gefühlen der Konfliktpartner und möglicherweise zum Kommunikationsabbruch. Wir geraten schnell emotional und kommunikativ zwischen die Fronten eigener Belange sowie Bedürfnisse anderer. Wünsche und Ängste können für unangepasstes Verhalten sorgen, sodass Störungen nicht adäquat bearbeitet werden und unnötig schmerzhafte Kommunikationsprozesse die Folge sind. Ziel des Workshops ist es, den Umgang mit den eigenen Emotionen und inneren Stimmen zu stärken, um selbst in heißen Konfliktsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und kommunikationsfähig bleiben zu können.

#### Inhalte:

- Verbesserung des theoretischen Wissens über Kommunikationsprozesse
- Reflexion eigener Verhaltensweisen
- Innere Konflikte aufspüren – Emotionsmanagement
- Konfliktstrategien sowie Fördern und Fordern kooperativen Verhaltens
- Fallarbeit

Hinweis: Vereinbarung zur aktiven Mitarbeit anhand eigener Fallbeispiele.



## GESUNDHEITSSTRATEGIE GLÜCK UND WOHLBEFINDEN GESTALTEN SIE IHR PERSÖNLICHES GLÜCKSKONZEPT



### Hintergrund:

Kann Glück wirklich gelernt werden? Unser Glücksempfinden basiert zu 50 % auf einer genetischen Vorherbestimmung und zu 10 % auf äußeren Umständen. Die restlichen 40 % beschreiben Verhaltensweisen, die aktiv von jedem selbst beeinflusst werden können. Glück ist also kein zufällig eintretender Zustand, sondern kann durch eine bewusste und selbst gestaltete Lebensweise erzielt werden. Glücksfördernde Strategien reduzieren das Belastungserleben. Wer glücklich ist und sich zudem an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt, kann besser mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen, sich besser konzentrieren und ist bei der Arbeit insgesamt leistungsfähiger. Ziel ist es, Strategien und Einstellungen zu trainieren und diejenigen Verhaltensweisen zu identifizieren, die sich für den einzelnen Teilnehmenden glücksfördernd im Berufsleben auswirken. Weiterhin soll ein Transfer in verschiedene Lebensbereiche geschaffen werden.

### Inhalte:

- Einstieg: Was ist Glück?
- Komponenten des Glücks kennenlernen
- Reflexion eigener Einstellungen
- Glücksfördernde Strategien trainieren
- Einen eigenen Glücksplan erstellen
- Transfer von Glück in Beruf, Familienleben und Freizeit schaffen



## LUST AUF GESUNDHEIT INTRINSISCHE MOTIVATION ENTWICKELN



### Hintergrund:

Wer möchte nicht gesund sein und bleiben? Doch was hält uns eigentlich gesund? Wie kann es gelingen, präventiv seine Gesundheit zu fördern und zu erhalten? Wie kann die Motivation dafür entwickelt werden? Oder anders gefragt: Wie setze ich um, was ich eigentlich will? Der Vortrag will Sie einladen, anhand einer Bauanleitung der Selbstmanagementmethode ZRM® den „inneren Schweinehund“ aus dem Widerstand zu locken und in kleinen Schritten „Lust auf Gesundheit“ zu entwickeln. Denn niemand kann Sie von außen zu gesundheitsstärkendem Verhalten „zwingen“ – seien Sie selbst Ihr Gesundheitsmanager!

### Inhalte:

- Warum scheitern Gesundheitsvorsätze?
- Der Weg zur Selbstregulation
- Impulse zum Aufbau von intrinsischer Motivation



© Gajus - stock.adobe.com

## ERSCHÖPFUNG VORBEUGEN – BURN-OUT-PROPHYLAXE MIT FREUDE UND ENERGIE EIN GESUNDES LEBEN FÜHREN



### Hintergrund:

Burn-out bei Lehrerinnen und Lehrern ist schon längst kein Einzelfall mehr. Chronisch erschöpfte Lehrerinnen und Lehrer gibt es in fast jedem Kollegium. Burn-out entwickelt sich langsam, oft über viele Jahre hinweg. Umso wichtiger ist es, die Burn-out begünstigenden Faktoren frühzeitig zu erkennen und gezielt dagegen vorzugehen. Ansatzpunkte hierzu können auf institutioneller, arbeitsbezogener, sozialer und persönlicher Ebene gefunden werden.

Ziel des Vortrags sind die Sensibilisierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ihre individuelle Belastungssituation und daraus gegebenenfalls abgeleitet der Anstoß zum Handeln.

### Inhalte:

- Wie erkenne ich Burn-out? Definition und Entstehungsfaktoren
- Warnsignale rechtzeitig erkennen
- Möglichkeiten und Ansatzpunkte der Burn-out-Prophylaxe



© Gajus - stock.adobe.com

## TOOLBOX KREATIVITÄTSTECHNIKEN IDEEN UND VISIONEN



### Hintergrund:

Kreatives Schaffen ist gesund! Kreativitätstechniken sind Methoden zur Förderung von Kreativität und gezieltem Erzeugen neuer Ideen, um Visionen zu entwickeln oder Probleme zu lösen. Es beschert uns Selbstwirksamkeitserfahrungen, Spaß und Lustgewinn. Dieses Potenzial zu pflegen, ist eine echte Win-win-Investition! In unserem Workshop bekommt die Kreativität einen frischen Schub. Es werden verschiedene Kreativitätstechniken vorgestellt, angewendet und ihre Einsatzmöglichkeiten reflektiert. Hierbei spielen Assoziationsübungen, kreative Gestaltung und Änderungen des Blickwinkels wie auch Bewegung eine zentrale Rolle.

Ziel ist es, die Kreativität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu fördern und ihre Methodenkompetenz für die Lösung von Problemen zu erweitern.

### Inhalte:

- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Kreativitätstechniken, wie z. B. Walt-Disney-Methode oder EDISON-Prinzip
- Assoziations- und Analogiemethoden
- Alltagstransfer – welche Methode eignet sich für welche Situation und Lösungssuche?



©mikhail nilov - pixels.com

## LEBEN IN BALANCE

### KÖRPERLICHES UND SEELISCHES GLEICHGEWICHT IN EINEM EINFACHEN TRAININGS- UND WELLNESSPROGRAMM ERLEBEN



#### Hintergrund:

Der Workshop basiert auf dem Programm „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!“, ein Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramm nach Dorothea Beigel ®.

Die Förderung der inneren und äußeren Balance erhöht die Achtsamkeit gegenüber sich selbst sowie dem eigenen Körper und Wohlbefinden. Die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht Ruhe und einen Zugang zur Selbstwahrnehmung. Die Stärkung einer individuellen Leistungskraft sowie des Selbstbildes und der Selbstregulation helfen, sich in den tagtäglichen Anforderungen immer wieder neu und sicher verhalten zu können. „Das Spektakuläre an diesem Programm ist das Unspektakuläre“ (Dorothea Beigel). Lassen Sie sich daher auf die Übungen ein und erleben Sie einen spürbaren Gewinn für Ihre Gesundheit an jedem Tag!

#### Inhalte:

- Übungen zum achtsamen Balancetraining
- Wissen zur Wirkung des Gleichgewichtssystems auf die Gesundheit und Ausgeglichenheit
- Gleichgewicht pflegen – (Körper-)Haltung stabilisieren
- Bewegungssicherheit fördern
- Gehirnleistung und Merkfähigkeit trainieren

Hinweis: Das Programm wird als eine Tagesveranstaltung empfohlen. Nach Absprache kann es auch an einem halben Tag angeboten werden. Ein Vortrag zum Kennenlernen des Programms ist möglich, sollte aber durch einen anschließenden Workshop vertieft werden. Das Medienpaket „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“ (Bewegungs- und Gleichgewichtskalender mit Begleitbuch) von Dorothea Beigel wird an jeden Teilnehmenden ausgegeben. Das Medienpaket wird über Zusatzstunden abgerechnet. Bitte geben Sie daher bei der Buchung die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an.



© gpointstudio - freepik.com

## SEMINARREIHE STRESSKOMPETENZTRAINING IN DER BERUFSEINSTIEGSPHASE

### ENTWICKLUNG VON SICHERHEIT UND GELASSENHEIT IM STRESS



#### Hintergrund:

Der Berufseinstieg steckt voller eigener und externer Erwartungen: ein persönlicher Erziehungs- und Unterrichtsstil will entwickelt werden, der Unterricht soll geplant, vorbereitet und durchgeführt werden, gleichzeitig ergeben sich zusätzliche schulische Verantwortungen ...

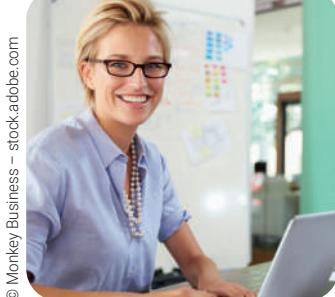
Täglicher Zeit- und Erwartungsdruck führt unweigerlich zu Stresserleben. Langfristig kann Stress massive Probleme mit sich bringen: Man fühlt sich wie ein Hamster im Rad – angetrieben und erschöpft.

Damit Sie mit der Stressfalle kompetent umgehen können, wurden bewährte Vorgehensweisen zur Stressbewältigung mit drei Schwerpunktthemen zusammengefasst. Dieses Training hilft Ihnen, Ihre Gelassenheit im herausfordernden Alltag zu stärken.

#### Inhalte:

- Stressoren: Welche äußeren Einflüsse versetzen mich in Stress? Wie kann ich diese wirksam reduzieren?
- Innere Einstellungen: Weshalb bewirken äußere Einflüsse, dass ich in Stress gerate? Wie kann ich den eigenen Anteil der Stressreaktion verringern?
- Reaktionen: Wie reagiere ich unter Stress? Wie kann ich nach dem Stress regenerieren?

Hinweis: Die Seminarreihe richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer mit maximal drei Jahren Berufserfahrung. Sie finden den Link zur Anmeldung über unser Infoportal Land Hessen und unter <http://www.medical-airport-service.de/infoportal-land-hessen/> oder direkt unter <https://goo.gl/7737jD>.



© Monkey Business - stock.adobe.com

## ARBEITSBEZOGENES ERLEBENS- UND VERHALTENSMUSTER MERKMALE ERFORSCHEN



### Hintergrund:

Der Alltag hält viele Anforderungen und Facetten bereit, die jeder unterschiedlich wahrnimmt und mit denen jeder ebenso individuell umgeht. Eine Kollegin bleibt so entspannt wie möglich, atmet tief durch und sucht konzentriert – gemeinsam mit Kollegen – nach einer Lösung. Ein weiterer Kollege geht wie gewohnt verbissen und energisch mit dem Kopf durch die Wand und kommt als Einzelkämpfer zu seinem Ergebnis.

Die Untersuchungen von Schaarschmidt und Fischer ermitteln anhand von elf individuellen Merkmalskombinationen ein spezifisches Erlebens- und Verhaltensmuster. Spannend ist, dass dieses Ergebnis Aufschlüsse über einen eher gesunden oder einen risikohaften Umgang mit Alltagsbedingungen liefert. Im Anschluss an die Untersuchung beraten wir Sie persönlich, um Ihr Alltagserleben und -verhalten in Zukunft gemeinsam gesundheitsorientierter zu gestalten.

### Ablauf:

- Sie bearbeiten am PC einen Fragebogen
- Die Ergebnisse werden sofort ausgewertet und besprochen
- Persönliche Beratung, Empfehlungen und Tipps
- Für die Messung ist ein geschlossener Raum ideal
- Der Termin dauert 30 Minuten pro Person



© hooyah808 - stock.adobe.com

## BIOFEEDBACK EIN KOGNITIVER BELASTUNGSTEST



### Hintergrund:

In Stressmomenten reagiert das autonome Nervensystem selbsttätig und versetzt uns in einen Zustand der Alarmbereitschaft. Somit sind wir gewarnt, aufmerksam und können handeln. Werden diese Belastungssituationen aber zu chronischem Stress, können sie die Gesundheit massiv gefährden. In diesen Situationen ist eine effektive Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit existenziell und eine nicht zu unterschätzende Kompetenz. Mittels verschiedener Messsensoren können die autonom ablaufenden Prozesse sichtbar gemacht werden. Bei Durchführung eines kognitiven Belastungstests wird beobachtet, wie Sie reagieren, in welcher Geschwindigkeit An- und Entspannung eintreten und wie lange sie anhalten. Nach der Untersuchung werden die Ergebnisse besprochen und persönliche Empfehlungen mitgegeben.

### Ablauf:

- Die Messung erfolgt im Sitzen
- Messsensoren werden angeschlossen
- Die Reaktionen des autonomen Nervensystems werden sichtbar
- Durchführung eines kognitiven Belastungstests am PC
- Auswertung der Ergebnisse und Empfehlungen
- Für die Messung ist ein geschlossener Raum vorteilhaft
- Der Termin dauert 30 Minuten pro Person



© bluedesign - stock.adobe.com

## HERZRATENVARIABILITÄT HERZ IST TRUMPF



### Hintergrund:

Der Herzschlag ist nicht, wie vielleicht zu vermuten wäre, im Idealfall sehr gleichmäßig. Ein gesunder Organismus ist flexibel und passt die Herzfrequenz beständig aktuellen Gegebenheiten an. Sie erhöht sich bei körperlicher oder psychischer Belastung und wird bei Entlastung wieder geringer. Auch im Ruhezustand treten spontane Herzfrequenzänderungen auf. Eine höhere Variabilität der Herzfrequenz bedeutet daher, dass der Organismus eine gute Anpassungsfähigkeit an äußere Gegebenheiten hat. Chronische Belastungssituationen können zu einer eingeschränkten, verringerten Herzratenvariabilität führen, was sich infolgedessen langfristig negativ auf den Körper und die Psyche auswirkt. Die Erhebung der Herzratenvariabilität ermöglicht eine Aussage über die aktuelle Anpassungsfähigkeit.

### Ablauf:

- Die Messung erfolgt im Sitzen
- Der Messsensor wird am Ohr angeschlossen (Clip)
- Nach einem vorgegebenen Atemrhythmus wird eine Minute lang gemessen
- Auswertung der Ergebnisse und Empfehlungen
- Für die Messung ist ein geschlossener Raum vorteilhaft
- Der Termin dauert 30 Minuten pro Person



© Rawpixel.com - stock.adobe.com

## Fit im Team

Im Team sind wir oft wesentlich stärker als im Alleingang. Zudem machen gute Teamarbeit und kollegialer Austausch großen Spaß. Viele kleine und große Leistungen sind nur in enger Zusammenarbeit miteinander zu realisieren: Unterschiedliche Kompetenzen werden gebündelt, und produktive Anregung und fachliche Ergänzung führen zum gemeinsamen Ergebnis. Ein gutes Gefühl!

Alle hier zusammengestellten Themen und Workshops möchten Teams stärken und das Miteinander erlebbar und besonders machen. Denn sozialer Rückhalt und gegenseitige Unterstützung sind wichtige Ressourcen, um erfolgreich und – bei aller Anforderung – gesund und glücklich zu agieren.



© Andrey Popov - stock.adobe.com

## GESUND BLEIBEN DURCH KOLLEGIALES COACHING BERATEN SIE SICH SELBST, DENN SIE SIND DIE EXPERTEN!



### Hintergrund:

Kollegiales Coaching – ein strukturiertes Beratungsgespräch in der Gruppe – ist naheliegend und sinnvoll. Und so funktioniert es: Das Anliegen des Beratungssuchenden wird auf eine Schlüsselfrage zugespitzt, und auf diese hin erteilen die Kolleginnen und Kollegen aus ihrem Erfahrungs- und Ideenschatz jeweils Rat. Dabei kann das Ratgeben methodisch umfangreich variiert werden. Aus der Summe der Ideen wählt die oder der Beratene die passenden Ratschläge aus.

Ziel des Workshops ist die Befähigung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur selbstständigen Beratungsarbeit nach dieser Methode und damit die Stärkung gemeinsamer sozialer Lösungskompetenzen.

### Inhalte:

- Methode nach Kim-Oliver Tietze
- Fokussierung zur Schlüsselfrage
- Lösungsorientiertes Fragen
- Methoden des „Ratgebens“
- Spiegeln
- Wertschätzendes Feedback
- Durchführung einer Beratung

Hinweis: Zur nachhaltigen Verankerung und Umsetzung der kollegialen Beratung kann das Thema bis zu 5x durch einen Moderator unterstützt werden. Die Stundendokumentation erfolgt analog zu einem Vortrag.



## RESSOURCENORIENTIERTE TEAMENTWICKLUNG MITHILFE DES ZRM®



### Hintergrund:

Im Team stark sein. Mithilfe des „Zürcher Ressourcen Modell“ ist es möglich, die eigenen Ressourcen und die des Teams zu erschließen und zielgerichtet zu aktivieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben die faszinierende neuronale Plastizität ihrer Gehirne und können ihre Motivation, ihre Kooperation und ihre gegenseitige Wertschätzung tatsächlich verändern und ein gemeinsam erarbeitetes Fundament – das „Team-Motto“ – gründen.

Ziel des Workshops sind eine gemeinsame Ausrichtung und Haltung für zielorientiertes und motiviertes Arbeiten im Team.

### Inhalte:

- Selbstreflexionsphase zur eigenen Motivationslage im Team
- Entwicklung eines gemeinsamen Teammottos basierend auf dem Fundament von bewussten Zielen, sozialen Bedürfnissen und Gefühlen
- Konkrete Ableitungen für den Alltag und die Herausforderungen des Teams
- Erstellung eines Aktionsplans
- Bei Interesse gemeinsame visuelle Darstellung des „Teammottos“



## GESTALTUNG EINES GESUNDEN ARBEITSUMFELDS IM TEAM

### WORKSHOP ZUR TEAM- UND KOMPETENZERWEITERUNG



### Hintergrund:

Kennen Sie die Bedingungen, unter denen Arbeit gesundheitsförderlich ist? Im Rahmen dieses Workshops erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer grundlegende Kenntnisse zur Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz. Dabei stellt sich nicht in erster Linie die Frage: „Was macht krank?“, sondern die ressourcenorientierte Frage: „Was hält gesund?“ Die Arbeitspsychologie weiß: Gute Teamarbeit stellt eine Ressource im Umgang mit Belastungen dar; folglich ist die Sensibilisierung für Themen der Teamentwicklung eine zielführende Gesundheitsprävention.

Das Ziel des Workshops besteht darin, persönliche Handlungsoptionen und Entwicklungsthemen des eigenen Teams zu erkennen und deren Umsetzung vorzubereiten.

### Inhalte:

- Gesundheitsfördernde Perspektive auf Teams
- Teamdiagnostik als Instrument
- Teamübungen zur Kooperation
- Reflexion der eigenen Lage im Team
- Entwicklung von Handlungsplänen



## GEMEINSAM DURCH DEN VERÄNDERUNGSPROZESS KONSTRUKTIVER UMGANG MIT VERÄNDERUNGEN



### Hintergrund:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter reagieren sehr unterschiedlich auf Veränderungen. Beispielsweise auf die Nachricht, dass sie eine neue Schulleitung erhalten, dass die Abteilung umstrukturiert wird oder auf die Einführung einer neuen Technik. Einige empfinden Veränderung als Lebenselixier und andere als Bedrohung. Die psychologische Verarbeitung ist interindividuell verschieden. Das führt mitunter dazu, dass offener oder verdeckter Widerstand sowie unterschiedliche „Lager“ innerhalb des Teams entstehen. Ziel des Workshops ist es, unter Anwendung und Reflexion verschiedener theoretischer Modelle den Umgang mit Innovationen im Team bearbeitbar zu machen und einen gemeinsamen gelassenen und konstruktiven Umgang mit einschneidenden Veränderungen zu ermöglichen.

### Inhalte:

- Reaktionsmuster bei Veränderungen
- Salutogene Perspektiven auf Veränderungen
- Ressourcenorientierte Gestaltung der Veränderung im Team



## WERTSCHÄTZUNG IM TEAM SOZIALES WOHLBEFINDEN FÖRDERN



### Hintergrund:

Das soziale Wohlbefinden ist eine wesentliche Ressource, um leistungsfähig zu sein. Umgekehrt sind Konflikte oder eine Arbeitskultur der gegenseitigen Geringschätzung starke Stressoren im Arbeitsalltag. Welche Werte haben dabei eine besondere Bedeutung? Wie kann Wertschätzung authentisch gelebt werden? Der Workshop bietet Gelegenheit, die Zusammenarbeit zu reflektieren und gelingende Arbeitsbeziehungen untereinander zu entwickeln.

### Inhalte:

- Wertschätzung: mehr als Lob – psychische Grundbedürfnisse und wie sie erfüllt werden können
- Check des Anerkennungshaushalts im Team
- Entwicklung eines Kulturprozesses für mehr Wertschätzung im Miteinander



## ZUSAMMENARBEIT GEHIRNGERECHT GESTALTEN EINSTIEG IN DIE PERSÖNLICHKEITSTHEORIE NACH JULIUS KUHL (PSI) AUS DER TEAMPERSPEKTIVE



### Hintergrund:

Kennen Sie die Frage: „Warum denkt und handelt mein Gegenüber so völlig anders als ich?“ Dieser Workshop eröffnet einen Einstieg in die Persönlichkeitstheorie von Julius Kuhl (PSI) anhand eigener Beispiele aus dem Schulalltag. Die Teilnehmer/-innen verstehen das Zusammenspiel zwischen Bedürfnissen, Motiven und Funktionsbereichen des Gehirns. Dieses Wissen erschließt Selbstkenntnis und tieferes Verständnis des Gegenübers, auf deren Grundlage Selbstregulation und Zusammenarbeit leichter gestaltet werden kann.

### Inhalte:

- Einführung Persönlichkeitsspsychologie (PSI-Theorie)
- Selbstmotivation, -bremsung, -beruhigung, -konfrontation
- Sich und den anderen in seinen Motiven verstehen
- Praktische Umsetzung an eigenen Beispielen

### Hinweis:

- Vereinbarung zur aktiven Mitarbeit anhand eigener Fallbeispiele
- Doppelmoderation bei Gruppen mit mehr als acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer



© DDRockstar - stock.adobe.com



## Gesundes Führen

Die Basis von gesunden Schulen sind gesunde Lehrerinnen und Lehrer, die Sinn in ihrer Arbeit sehen und die Belastungen des Schulalltags konstruktiv meistern. Daher ist eine wesentliche Aufgabe für Schulleitungen, das Kollegium sowie sich selbst gesund zu erhalten. Die Angebote auf den nächsten Seiten möchten Sie dabei unterstützen, auf salutogene Rahmenbedingungen zu achten, zu reflektieren wie das eigene Verhalten in puncto Gesundheit wirkt, sowie die eigene Gesundheit zu fördern.

Die Angebote sind buchbar für Schulleitungsteams ab sechs Personen. Über diesen Link (<https://goo.gl/Fzs1Az>) finden Sie regelmäßig Termine zu den verschiedenen Themen, die zusammen mit den staatlichen Schulämtern organisiert werden.

© contrawerkstatt - fotolia.com



## SEMINARREIHE ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEIT VON SCHULLEITUNGSMITGLIEDERN GESCHÜTZTER RAUM ZUR RESSOURCENSTÄRKUNG

x4 in 2 Jahren mit einer festen Gruppe



### Hintergrund:

Eine Bei der Durchführung von Veranstaltungen in Schulen nehmen Schulleitungsmitglieder bei psychosozialen Themen oft aus Rücksicht auf die Offenheit im Workshop nicht teil. Gerade sie benötigen aber, ebenso wie die Lehrkräfte, Gesundheitsförderung.

Ein Seminar ausschließlich für Schulleitungsmitglieder bietet folgende Vorteile:

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben grundsätzlich ähnliche berufliche psychosoziale Herausforderungen
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können offen miteinander arbeiten, da die Hierarchie im Teilnehmerkreis keine Rolle spielt

Ziel der Workshoptreihe ist die Stärkung der Schulleitungsmitglieder in gesundheitsrelevanten Themen.

### Inhalte:

Die feste Gruppe startet mit „Stressmanagement für Schulleiterinnen und Schulleiter“ und wählt anschließend aus einem Portfolio möglicher Themen aus, z. B. Resilienztraining, Umgang mit Konflikten im Kollegium o. a. Die kollegiale Beratung zum Umgang mit konkreten Herausforderungen steht in dieser Seminarreihe im Vordergrund.

### Hinweis:

- Die Anmeldung erfolgt über folgenden Link: (<https://goo.gl/Fzs1Az>)
- Sollte keine Gruppe in Ihrer Region angeboten werden, wenden Sie sich bitte per Mail an: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)



## DURCHSTARTEN IM NEUEN TEAM DIE ERSTEN 100 TAGE ALS FÜHRUNGSKRAFT



### Hintergrund:

Die optimale Gestaltung des Übergangs – Transition Management – trägt nachhaltig zum Erfolg einer neuen Führungskraft bei. Der Workshop:

1. New Manager Assimilation-Programm: Ein Team wird unterstützt, gemeinsam Ziele und Erwartungen zu klären, um reibungslose Arbeitsfähigkeit zu erreichen. Die Einarbeitungsphase des neuen Vorgesetzten wird dadurch wesentlich verkürzt.
2. Entwicklung eines Teammottos: Nach der Methode des „Zürcher Ressourcen Modell“ (ZRM®) wird gemeinsam ein Motto entwickelt. Daraus werden anschließend Ableitungen für das Team erarbeitet. Ideal ist es, wenn abends eine informelle gemeinsame Veranstaltung folgt.

Ziel ist es, die Einarbeitungsphase zu beschleunigen und ein zielorientiertes Arbeiten zu erreichen.

### Inhalte:

- Moderierter Erwartungsabgleich zwischen Team und neuer Führungskraft
- SWOT-Analyse der Lage des Teams
- Ressourcenorientierte Exploration der emotionalen Aspekte der Teamarbeit
- Erarbeitung eines Teammottos als Haltungsaussage im Team
- Ableitung von Ergebniszielen sowie konkreten Verhaltensänderungen
- Methoden zur Stärkung unbewussten Lernens



## GESUNDES FÜHREN DIE VERSCHIEDENEN MÖGLICHKEITEN SALUTOGENER FÜHRUNG



### Hintergrund:

Welchen Beitrag können Schulleitungen leisten, um die Gesundheit der Lehrkräfte zu fördern? Wie erkennen Schulleitungen die gesundheitsbedrohliche Entwicklung hin zum Burn-out? Wie können Sie Wertschätzung zeigen, ohne sich anzubiedern?

Diese und weitere Fragen werden im Wechsel mit Theorie-Inputs anhand von Beispielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer reflektiert.

Ziel des Workshops ist eine Erweiterung des Handlungswissens in Bezug auf gesundheitsfördernde Führung.

### Inhalte:

- Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit
- Gestaltung von gesunden Rahmenbedingungen in der Schule
- Gesundheitsförderlicher Führungsstil
- Gesunde Selbstführung
- Multiplikator im Gesundheitsmanagement
- Umgang mit Veränderungen und psychischer Belastung in der Schule



© joomp - freepik.com

## RESILIENZTRAINING FÜR SCHULLEITERINNEN UND SCHULLEITER

### AKTIVIEREN SIE IHRE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT



#### Hintergrund:

Sie müssen im Alltag Stress, Konflikte, Krisen und Mehrfachbelastungen bewältigen? Wer diesem Druck ständig schutzlos ausgesetzt ist, kann fatale Folgen spüren. Der eine fühlt sich wie ein Hamster im Rad, der sich abarbeitet und dennoch nicht von der Stelle kommt. Der andere hat ständig das Gefühl, am Rande der Erschöpfung zu stehen. Nun gilt es, den negativen und erschöpfenden Auswirkungen Positives entgegenzusetzen. Nur so erreichen Sie wieder einen Zustand des Wohlbefindens. Auf innere Stärke zurückzugreifen und optimistisch flexible Lösungen anzustreben, zeichnet einen resilienten Umgang mit Druck aus. Ein Stehaufmännchen ist ein passendes Symbol für das Resilienzprinzip.

Ziel der Veranstaltung ist es, durch entsprechende Impulse bewusst die Widerstandskräfte zu aktivieren.

#### Inhalte:

- Einstieg: Was ist Resilienz?
- Annehmen, was ist, und eine optimistische Perspektive entwickeln
- Vertrauen in die eigene Wirksamkeit haben
- Achtsam sein und mit Energien haushalten
- Verbunden sein und Unterstützung holen
- Ziel fokussieren und Zukunft gestalten
- Handlungsorientierte Lösungen entwickeln und umsetzen



© StockPhotoPro - stock.adobe.com

## STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR SCHULLEITERINNEN UND SCHULLEITER

### SICHER UND GELASSEN IM STRESS



#### Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen und der stärker werdende Leistungsdruck erfordern von Führungskräften in Schulen einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Handhabung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen gestört ist, leiden das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit. Langfristig können Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein. Der Workshop ist für Schulleitungsmitglieder konzipiert und zielt darauf ab, Lösungsimpulse aus der Theorie und den Erfahrungen der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu geben.

#### Inhalte:

- Was ist Stress?
- Physische und psychische Stressreaktionen
- Stressquellen und -fallen erkennen
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken mentaler Stressbewältigung
- Erholung und Entspannung



## KONFLIKTMANAGEMENT FÜR SCHULLEITERINNEN UND SCHULLEITER KRISEN FRÜHZEITIG ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN



### Hintergrund:

Eine sehr wichtige Führungsaufgabe besteht aus dem frühzeitigen Wahrnehmen und kompetenten Intervenieren bei Konflikten. Hier benötigt die Führungskraft ein gutes Gespür für Stimmungen und Kommunikationsprozesse im Team. Konflikte und Störungen sind im alltäglichen Miteinander normal. Es geht daher nicht um Konfliktvermeidung, sondern den kompetenten Umgang mit ihnen. Hilfreich sind dabei verschiedene Modelle, auf welche die Führungskraft situationsspezifisch zurückgreifen kann.

Ziel des Seminars ist es, Konfliktsymptome sensibler wahrzunehmen und adäquate Handlungsstrategien kennenzulernen.

### Inhalte:

- Führungsaufgabe Konfliktbearbeitung
- Reflexion eigener Verhaltensweisen
- Konfliktdynamiken, Konfliktsymptome
- Konfliktstrategien, Fördern und Fordern kooperativen Verhaltens
- Gesprächsführungstechniken mit Übungen
- Einfühlend eine klare Stellung beziehen
- Innere Konflikte aufspüren – Emotionsmanagement



## RESSOURCENORIENTIERTES SELBSTMANAGEMENT FÜR SCHULLEITERINNEN UND SCHULLEITER DAS ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL (ZRM)\*



### Hintergrund:

Sind Sie in der Lage, Ihre Ressourcen realistisch einzuschätzen und so einzuteilen, dass Sie gut durch den Tag kommen? Mithilfe des „Zürcher Ressourcen Modell“ ist es möglich, eigene Ressourcen zu erschließen und zielgerichtet zu aktivieren. Sie erleben die neuronale Plastizität Ihres Gehirns und können Ihr Selbstmanagement tatsächlich positiv verändern. In festen Gruppen wird in fünf Schritten an den persönlichen Ressourcen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert gearbeitet.

Ziel ist es – nach einem Theorieinput zur Motivations- und Gehirnforschung –, anhand Ihrer persönlichen Beispiele Ihre Ressourcen zu erkennen, auszubauen und zielgerichtet zu aktivieren.

### Inhalte:

- Bilder und somatische Marker als Ressourcenzugang erkennen
- Ziele handlungswirksam formulieren
- Ressourcenaufbau mental bahnen
- Ressourcenbasiert zielgerichtet handeln
- Unerwünschtes Handeln ersetzen
- Positiven Transfer in den Alltag sichern



© rangizzz - fotolia.com

## ANGEWANDTES SYSTEMISCHES DENKEN FÜR SCHULEITUNGSMITGLIEDER KONSTRUKTIVISTISCHE NÄHERUNG



### Hintergrund:

Das Denken in systemischen Zusammenhängen gehört zum Alltag von Schulleitungs- und Steuergruppenmitgliedern. Monokausale Ursache-Wirkungs-Ketten sind in der Schule eher die Ausnahme. Entsprechend lohnend ist die methodisch angeleitete, wechselseitige Beratung unter Zuhilfenahme systemischer Werkzeuge. Dabei werden sowohl Problemstrukturen lösungsorientiert angegangen als auch Zukünftiges systemisch geplant.

### Inhalte:

- Knappe theoretische Einführung zur Systemtheorie
- Erkennen von problemstabilisierenden Mustern/Transaktionen
- Kontextanalyse Ihrer jeweiligen Schulsysteme
- Systemisch gestaltete Gesprächsführung, insbesondere systemische Fragetechniken

### Hinweise:

- Wir empfehlen zur Aktivierung der Wechselwirkungen zwischen Körper und Verstand die Ergänzungsbuchung einer Entspannungstrainerin oder -trainers
- Vereinbarung zur aktiven Mitarbeit anhand eigener Fallbeispiele



© Slavomir Valigursky - stock.adobe.com

## FÜHRUNG UND ZUSAMMENARBEIT GEHIRNGERECHT GESTALTEN EINSTIEG IN DIE PERSÖNLICHKEITSTHEORIE NACH JULIUS KUHL (PSI) AUS FÜHRUNGSPERSPEKTIVE



### Hintergrund:

Führungskräfte stellen sich immer wieder die Frage: „Warum denkt und handelt mein Mitarbeiter/meine Mitarbeiterin so völlig anders als ich?“ Diese Workshops eröffnen einen Einstieg in die komplexe Persönlichkeitstheorie (PSI) von Julius Kuhl anhand eigener Beispiele aus dem Schulleitungsalltag. Die Teilnehmer/-innen reflektieren systematisch ihre und die Motive ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die persönlich präferierten Umsetzungsstile und erschließen sich damit Basiswissen zu den Funktionsbereichen des Gehirns.

### Inhalte:

- Einführung Persönlichkeitspsychologie (PSI-Theorie)
- Selbstmotivation, -bremsung, -beruhigung, -konfrontation
- Sich und den anderen in seinen Motiven verstehen
- Praktische Umsetzung an eigenen Beispielen
- Die Führungskräfte erlernen Grundlagen der PSI-Systematik zur Beantwortung der Fragen: Wie tickt meine Mitarbeiterin/mein Mitarbeiter? Was braucht er/sie zur Entwicklung und was nicht?

### Hinweise:

- Der Workshop wird bei mehr als acht Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Doppelmoderation durchgeführt
- Vereinbarung zur aktiven Mitarbeit anhand eigener Fallbeispiele



## Gesunde Schule

Wann ist eine Schule gesund? Um dies zu beantworten, muss im ersten Schritt die Gesundheitsstruktur analysiert werden. Der zweite Schritt, hin zu einem gesunden Arbeitsklima, ist die schrittweise Optimierung des Organisationsumfelds.

Die Medical Airport Service GmbH begleitet Sie auf diesem gesunden Weg als kompetenter Partner. Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet dazu, in Organisationen klare Maßnahmen zur Verhütung von Unfällen und arbeitsbedingten Gefahren einzuleiten sowie für menschengerechte Arbeitsplätze zu sorgen. Die Angebote auf den folgenden Seiten unterstützen Schulen und deren Bedienstete bei der Professionalisierung des Gesundheitsmanagements und des Arbeitsschutzes. Lassen Sie sich von unseren Expertinnen und Experten beraten.



## GESUNDHEITSMANAGEMENT KONKRET FORTBILDUNGSANGEBOT ZUM LANDESPROGRAMM VON SCHULE & GESUNDHEIT



### Hintergrund:

Schule & Gesundheit ist ein Schulentwicklungsprogramm, welches im Sinne der Personal-, Unterrichts- und Organisationsentwicklung wirkt. Im Rahmen des Zertifizierungsprozesses zur gesundheitsfördernden Schule sind Kompetenzen im Gesundheitsmanagement (GM) nachzuweisen.

Diese Fortbildungsreihe soll praxisnah, an den konkreten Situationen der teilnehmenden Schulen anknüpfend, zur Professionalisierung des Gesundheitsmanagements beitragen.

### Teilnahme:

Jeweils Tandems, bestehend aus einem Schulleitungsmitglied und einem Mitglied des Gesundheitsteams der Schulen im Gesamtzertifikatsprozess oder von Schulen, die dieses bereits erworben haben.

### Inhalte:

- Grundlagen des GM an Schulen: Status quo des GM der teilnehmenden Schulen mit Zielvereinbarungen/laufenden Projekten
- Projektmanagement im Kontext GM
- Instrumente von Schule & Gesundheit: Gesundheits-Qualitätsbögen, Arbeitshilfen, Unterstützungsangebote durch Schule & Gesundheit die MAS und Dritte
- Psychische Gefährdungsbeurteilung: Nutzen, Inhalte und Prozesse sowie Erfahrungsaustausch
- Salutogene Führung von Schule

Hinweis: Sie finden den Link zur Anmeldung über <https://www.medical-airport-service.de/infoportal-land-hessen/> oder <https://goo.gl/wbD8SX>



## DER WORK-ABILITY-INDEX WIE GESUND IST UNSERE SCHULE ?



### Hintergrund:

Für Schulleitungen ist es wichtig, valide Kennzahlen zur „Gesundheit“ ihrer Lehrkräfte und damit zur Verfügbarkeit menschlicher Ressourcen im Schulalltag zu gewinnen. Daraus resultieren Aussagen zur erforderlichen Anzahl von Lehrkräften, zur Gestaltung des Arbeitsumfelds bis hin zur Wiedereingliederung leistungsgewandelter Beschäftigter nach akuter oder chronischer Erkrankung im Hinblick auf die zu bewältigenden Aufgaben. Mit der Erhebung des Arbeitsfähigkeitsindex (Work-Ability-Index; WAI) steht seit ca. 20 Jahren ein arbeitswissenschaftlich anerkanntes und erprobtes Instrument (Kennzahl) zur Verfügung, das sowohl der Schule als auch dem einzelnen Beschäftigten eine Einordnung der gegenwärtigen Arbeitsfähigkeit einer Organisation bzw. Organisationsseinheit geben kann. Die Ermittlung dieser Kennzahl (WAI) hat zum Ziel, sowohl für die Organisation als auch für die Lehrkraft Maßnahmen zur Erhaltung, Förderung bzw. Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit zu entwickeln.

### Inhalte:

- Gruppeninformation mittels Vortrag (max. 60 Minuten), Erläuterung des Fragebogens, Erläuterung zur Durchführung
- Ausfüllen des WAI-Kurz-Fragebogens nach INQA durch die Teilnehmer/-innen (anonymisiert) und in zweifacher Ausfertigung
- Aushändigung des persönlichen Ergebnisses an die Teilnehmer/-innen
- Angebot einer orientierenden Beratung zum individuellen Ergebnis durch den Betriebsarzt/die Betriebsärztein (vertraulich)
- Außerhalb der Veranstaltung: Auswertung der Erhebung und Rückmeldung in Form eines schriftlichen Berichts an die Schulleitung



## BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT VON DER ARBEITSUNFÄHIGKEIT ZUR BESCHÄFTIGUNGSFÄHIGKEIT



### Hintergrund:

Seit 2004 sind Arbeitgeber verpflichtet, langfristig erkrankten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein betriebliches Eingliederungsmanagement (kurz: BEM) zu ermöglichen. Das BEM dient dem Erhalt oder Wiedererlangen der Beschäftigungsfähigkeit und kann ein wirkungsvolles Instrument sein, um dem demografischen Wandel zu begegnen.

Dazu gehört nach der Erarbeitung der Dienstvereinbarung auch die Bildung eines „Integrationsteams“, dessen Zusammensetzung und Schlußauftrag in der Vereinbarung geregelt sind.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in unserem Workshop konkret für den Ablauf eines erfolgreichen BEM-Prozesses geschult.

### Inhalte:

- Wie kann der Arbeitgeber nach langer Krankheit unterstützen?
- Rechtsgrundlagen des betrieblichen Eingliederungsmanagements
- Organisation des Prozesses – Regelung laut Betriebsvereinbarung
- Psychisch kranke Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – was tun?
- Krankheitsbilder: Depression, Burn-out, Angststörungen
- Auswirkungen auf Belastbarkeit und soziales Verhalten
- Wie geht man mit psychisch labilen Kolleginnen und Kollegen um?
- Betriebsärztlicher Dienst, Kooperationspartner, FAQs

Hinweis: Ein Referent(inn)enduo aus Betriebsarzt und Trainer mit psychosozialem Ausbildungshintergrund erzielt optimale Ergebnisse. Eine Betriebsvereinbarung sollte vorliegen.



## SUCHTPRÄVENTION ORIENTIERUNG UND VORGEHENSWEISEN



### Hintergrund:

Die Tasse Kaffee am Morgen, die Zigarette nach dem Essen, das Glas Rotwein am Abend und die Schlaftablette für die Nacht. Sucht- und Genussmittel sind bei vielen Menschen fester Bestandteil des alltäglichen Lebens und werden häufig nicht als Suchtmittel wahrgenommen. Jedoch gilt grundsätzlich: Wer diese konsumiert, kann abhängig werden. Der Gebrauch von Suchtmitteln scheint eine Möglichkeit zu sein, vermeintlich schnelle Entspannung zu erleben. Aber die Versuchung ist groß, dies immer häufiger zu tun, eine Abhängigkeit zu riskieren und damit die Gesundheit in Gefahr zu bringen.

Das Ziel des Workshops ist, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Themen Abhängigkeit und Drogen zu sensibilisieren und Grundkenntnisse von Suchtmittelkonsum zu vermitteln. Zudem lernen Sie, wie man Auffälligkeiten beobachten kann, um daraufhin die Mitarbeiterin/den Mitarbeiter gezielt ansprechen zu können.

### Inhalte:

- Theoretische Grundlagen zu substanzgebundenen (Alkohol, Tabak etc.) und substanzungebundenen Süchten (Internetsucht, Arbeitssucht etc.)
- Abgrenzung von Genuss zu Sucht
- Pflichten der Führungskraft
- Führen eines sogenannten Erstgesprächs
- Informationen über weiterführende Hilfsangebote



## ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ BESCHWERDEN VORBEUGEN UND LINDERN



### Hintergrund:

Ständiges Sitzen oder Stehen, einseitige Bewegungen – die körperlichen Belastungen können vielfältig sein. Oft kommt ein ergonomisch ungünstig eingerichteter Arbeitsplatz zu Hause hinzu, an dem zusätzlich zur Arbeit noch stundenlang gearbeitet wird. Kein Wunder, dass viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Rückenbeschwerden und Verspannungen klagen. Die Maßnahme möchte zu ergonomischem Verhalten im Alltag sensibilisieren und helfen, unergonomische Haltungen und Verhaltensmuster zu erkennen.

### Inhalte:

- Typische Belastungen
- Richtiges Heben und Tragen, Tipps zur Verwendung technischer Hilfsmittel
- Ausgleichsübungen zur Prävention von Verspannungen und Beschwerden
- Ergonomie am Arbeitsplatz



© Rawpixel.com - stock.adobe.com

## GESUNDHEITSZIRKEL HIN ZU EINEM GESUNDEN ARBEITSRAHMEN IN DER SCHULE

Moderation, 6 Sitzungen



### Hintergrund:

Gesundheitszirkel stellen eine effektive Möglichkeit dar, gesundheitsgefährdende oder -mindernde Gegebenheiten in der eigenen Schule zu identifizieren und anschließend in Projektarbeit zu verbessern. Diese so wichtige Analyse setzt auf regelmäßige Treffen einer konstanten Mitarbeitergruppe über einen begrenzten Zeitraum hinweg. Wir nutzen hierbei das Wissen der beteiligten Lehrerinnen und Lehrer, die wir als erfahrene Expertinnen und Experten ihres Arbeitsplatzes sehen. Die Zirkelteilnehmerinnen und -teilnehmer machen sich gemeinsam Gedanken über die vorhandenen Strukturen und entwickeln konkrete und umsetzbare Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Ein externer Moderator oder eine Moderatorin leitet die einzelnen Sitzungen und steuert den Erfahrungs- und Gedankenaustausch.

### Inhalte:

- Einführung in das Thema und die Methoden
- Identifizierung verbesserungswürdiger Bedingungen
- Erarbeitung von Handlungsvorschlägen
- Erste Umsetzungen



© ramonespelt - stock.adobe.com

## UMGANG MIT PSYCHISCH ERKRANKTEN MITARBEITERINNEN UND MITARBEITERN WEGE ZUR GESTALTUNG VON ARBEITSBEZIEHUNGEN MIT SOZIALER VERANTWORTUNG



### Hintergrund:

Dieser Workshop bietet Hintergrundinformationen zu ausgewählten psychischen Krankheiten (Depression, Burn-out, Schizophrenie, Angststörungen) und deren Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit. Anhand des H-I-L-F-E Konzepts werden Möglichkeiten des angemessenen Umgangs mit den betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vorgeschlagen und anhand der eigenen Erfahrungen reflektiert. Ziel des Workshops ist ein professioneller Umgang mit psychisch kranken Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als Schulleitung.

### Mögliche Inhalte:

- Informationen zu psychischen Krankheiten
- Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit
- Gesprächsmethoden
- H-I-L-F-E Konzept
- Anlaufstellen für professionelle Hilfe



## PHYSISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG DER WEG ZUM SICHEREN ARBEITSPLATZ



### Hintergrund:

Gefährdungen durch mechanische, elektrische, thermische und physikalische Belastungen, durch Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen, Gefahrstoffen sowie durch die Arbeitsumgebung können zu Gesundheitsschäden und Unfällen führen.

Um dies weitgehend auszuschließen, muss die physische Arbeitsumgebung bestimmte Bedingungen erfüllen. Geeignete Schutzmaßnahmen und eine passende Ergonomie, abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse und Gegebenheiten, sind Voraussetzung für einen sicheren Arbeitsplatz. Unsere Expertinnen und Experten unterstützen Sie bei der Analyse und Umsetzung.

### Inhalte:

- Ermittlung und Analyse von Gefährdungen am Arbeitsplatz
- Bewertung der Gefährdungen und Ermittlung von Lösungsvorschlägen
- Erarbeitung der geeignetsten Lösung nach dem TOP-Prinzip
- Berücksichtigung der Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Einschlägige Handlungsanleitungen



## VERHALTEN IM BRANDFALL \*BETRIEBSSPAZIFISCHE LEISTUNG ANALYSE UND BERATUNG



### Hintergrund:

Rund 600 Menschen sterben jährlich in Deutschland bei Bränden. Viele Opfer werden dabei schwer verletzt. Ein unvorstellbares Leid für Angehörige und Freunde. Für das gesamte Umfeld. Vier Fünftel der Brände entstehen in Privathaushalten und ein Fünftel in der Industrie. Alarmierende Zahlen. Zudem werden Sachschäden in Millionenhöhe verursacht.

Brände müssen bereits im Entstehungsprozess bekämpft werden, um eine dramatische Ausbreitung zu vermeiden. In unserem Workshop wird deshalb der souveräne Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen in Theorie und Praxis geschult.

Ziel ist es, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dahin zu führen, dass im Fall aller Fälle ein beherztes und wirksames Eingreifen möglich ist.

### Ablauf:

- Theoretische Unterweisung inklusive Lehrmaterial
- Praktische Übungen am Feuerlöschtrainer
- Demonstration Spraydosen-Zerknall

### Hinweis:

- Bis 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Dokumentation von zehn betriebsspezifischen Dokumentationsstunden
- 16 bis 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Dokumentation von 16 betriebsspezifischen Dokumentationsstunden



© Gina Sanders - fotolia.com

## MOBBING ERKENNEN UND BEGEGNEN



### Hintergrund:

Viele Kolleginnen und Kollegen erleben täglich Psychoterror am Arbeitsplatz. Viele der Betroffenen, aber auch Vorgesetzte und Kollegen stehen oftmals hilflos vor diesem Problem. Manche der von Mobbing Betroffenen kündigen oder werden durch die langen Attacken am Arbeitsplatz arbeitsunfähig. Alle reden von Mobbing, und so kommt es, dass der Begriff sehr schnell zur Beschreibung von Konflikten und Streitigkeiten missbraucht wird. Jedoch ist das kein Mobbing, denn Mobbing ist viel mehr. Mit zunehmender Verschärfung von Leistungsdruck und Konkurrenz ist das Thema aktueller als je zuvor. Je früher im Mobbingfall interveniert wird, desto größer sind die Chancen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

### Inhalte:

- Was ist Mobbing?
- Phasenablauf eines Mobbing-Prozesses
- Ursachen von Mobbing
- Fünf Bereiche von Mobbing-Handlungen
- Handlungsmöglichkeiten

Hinweis: Es kann keine Rechtsberatung geleistet werden.



© contrastwerkstatt - fotolia.com

## DEMOGRAFISCHER WANDEL BEDEUTUNG UND BERATUNG



### Hintergrund:

Die Veränderung hin zu einer alternden Gesellschaft ist in Deutschland angekommen. Gründe sind die steigende Population mit hohem Lebensalter und die gleichzeitig sinkenden Geburtsraten. Prognosen sagen, dass erfahrene Lehrerinnen und Lehrer auch im höheren Alter für Schulen an Bedeutung gewinnen werden. Zum einen bedingt durch die rechtlichen Rahmenbedingungen des Renteneintritts, zum anderen wegen des Fachkräfte- bzw. Nachwuchsmangels. Um die Kompetenzen, das Potenzial und die Fähigkeit älterer Beschäftigter zu erhalten und die dafür notwendigen Weichen zu stellen, braucht es spezifische Lösungen.

Ziel der Veranstaltung ist es, über Demografie umfassend zu informieren und sinnvolle Maßnahmen einzuleiten.

### Inhalte:

- Bedeutung des Themas „Demografischer Wandel“
- Wichtige Themen innerhalb des Demografie-Managements
- Mögliche Vorgehensweisen
- Beispiele für abgeleitete Maßnahmen



© Martina Berg - fotolia.com

## SICHERE SCHULE ARBEITSSICHERHEIT FÜR SCHULLEITUNGEN UND LEHRKRÄFTE



### Hintergrund:

In der Schule treten zahlreiche Gefährdungen auf. Neben zentralen Themen wie Akustik und psychischen Belastungen stellen insbesondere Werkstätten, Chemieräume, Verkehrswege und spezifische Ausbildungsbereiche besondere Anforderungen an den Arbeits- und Gesundheitsschutz. Ziel der Veranstaltung ist es, über Gefährdungen und erforderliche Schutzmaßnahmen im Schulbetrieb zu informieren. Die Inhalte der Veranstaltung können individuell an die Gegebenheiten und Arbeitsplätze vor Ort angepasst werden.

### Inhalte:

- Allgemeine Grundlagen des Arbeitsschutzes
- Organisation
- Spezifische Maßnahmen, z. B. für allgemeinen Unterricht, Chemie, Biologie, Werkstätten, Kunst und Gestaltung



## Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Seit 2013 ist der Arbeitgeber gesetzlich dazu verpflichtet, die psychische Belastung an seinen Arbeitsplätzen zu beurteilen (§ 5 ArbSchG, Absatz 3, Nr. 6).

Schule & Gesundheit bietet in Kooperation mit der Medical Airport Service GmbH einen unterstützten und ganzheitlichen Prozess im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung (GBU) psychischer Belastung für die Schulen in Hessen an.

Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung kann ein systematischer Einstieg in die Etablierung von Maßnahmen zum Erhalt der Lehrerinnen- und Lehrergesundheit sein bzw. in ein bestehendes Konzept integriert werden. Dieser Prozess ist für Ihre Schule kostenneutral. Allerdings wird ein Team benötigt, das sich des Themas annimmt und für die Koordination zuständig sein wird. Weiterhin ist es für die Repräsentativität der Ergebnisse sehr wichtig, eine hohe Teilnehmeranzahl bei der Befragung zu erreichen, jede einzelne Stimme im Lehrerkollegium ist also gefragt.

Dazu wurde ein systematischer Prozess im Rahmen einer Pilotierung entwickelt:

- Information der Schule im Vorfeld
- Befragung
- Auswertung der Ergebnisse
- Ergebnispräsentation
- Eine Feinanalyse
- Entscheidung über Maßnahmen
- Umsetzung von Maßnahmen

Die Durchführung der Befragung und Berichterstellung wird zentral über die betriebsspezifischen Mittel des HKM abgerechnet.

Die Unterstützung im Vorfeld und danach im Umfang von insgesamt 32 Stunden wird über die Grundbetreuung abgerechnet, wobei die Stunden von der Schule per Leistungsnachweis bestätigt werden müssen und jeder Schule zustehen, die eine Befragung durchführt. Darin enthalten sind die Information im Vorfeld und die Ergebnispräsentation im Nachgang sowie eine Feinanalyse.

Darüber hinaus sind in diesem Katalog zahlreiche Angebote zur Unterstützung enthalten. Die Verfügbarkeit ist dabei von der Nachfrage in den Schulen abhängig und kann insofern nicht garantiert werden.

Für schulfachspezifische Maßnahmen sowie Maßnahmen der Schulentwicklung setzen Sie sich im Anschluss an die Gefährdungsbeurteilung mit dem Leiter Pädagogische Unterstützung im zuständigen Schulamt in Verbindung. Dort erhalten Sie passgenaue Beratung und Unterstützung über das jeweilige Kernteam.



## VORBEREITUNG DER GBU PSYCHISCHER BELASTUNG INFORMATIONEN/SCHULUNG ZUM THEMA FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND GREMIENVERTRETERINNEN UND -VERTRETER

### Hintergrund:

Im Rahmen der Veranstaltung wird ausführlich zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung informiert.

### Ablauf:

- Die gesetzliche Grundlage
- Die Anforderungen der GDA
- Mögliche Methoden
- Mögliche Folgemaßnahmen
- Hinweise zur konkreten Umsetzung in der Organisation

Hinweis: Die Veranstaltung ist als Vortrag oder Workshop buchbar.

## INFORMATIONSVERANSTALTUNG FÜR DAS KOLLEGIUM

### Hintergrund:

Im Rahmen der Veranstaltung wird das Kollegium über die geplante Gefährdungsbeurteilung in der Schule informiert. Neben allgemeinen Hintergrundinformationen geht es dabei vor allem um die spezifische Umsetzung in der jeweiligen Schule.

### Inhalte:

- Vorstellung der Methodik, die bei der Durchführung angewendet werden soll
- Vorstellung der konkreten Umsetzung in der Schule

## DURCHFÜHRUNG DER GBU PSYCHISCHER BELASTUNG TÄTIGKEITSBEZOGENE BELASTUNGEN ERKENNEN

### Hintergrund:

Die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung findet mithilfe eines Fragebogens statt, der dem Datenschutz und den aktuellen Richtlinien der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) entspricht und psychische Belastungen in den Bereichen Arbeitsinhalt/-aufgabe, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen und Arbeitsumgebung abfragt.



## ALLGEMEINE NACHBEREITUNG

### ERGEBNISPRÄSENTATION FÜR SCHULLEITUNGEN UND GREMIENVERTRETER-INNEN UND -VERTRETER

#### Hintergrund:

Die Präsentation und Einordnung der Daten erfolgt in der Regel zunächst im kleinen Kreis. Danach folgt die Ergebnispräsentation vor dem Gesamtkollegium, und es besteht die Möglichkeit der Durchführung eines Feinanalyse-Workshop, um Ursachen für die vorhandenen Belastungen zu identifizieren und erste Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

#### Inhalte:

- Ergebnispräsentation des Gesamtergebnisses
- Einschätzung der Belastungssituation und Vorschläge zum weiteren Vorgehen

## ERGEBNISPRÄSENTATION FÜR DAS KOLLEGIUM

#### Hintergrund:

Im Rahmen der Veranstaltung werden die Ergebnisse der jeweiligen Schule ausführlich präsentiert. Neben der Vorstellung der Ergebnisse wird dabei insbesondere auf etwaige Besonderheiten der Ergebnisse eingegangen und werden Vorschläge zum weiteren Vorgehen unterbreitet.

#### Inhalte:

- Ergebnispräsentation des Gesamtergebnisses
- Einschätzung der Belastungssituation und Vorschläge zum weiteren Vorgehen

## FEINANALYSE

#### Hintergrund:

Im Rahmen des halbtägigen Workshops werden zunächst die Ergebnisse des jeweiligen Arbeitsbereichs präsentiert.

Anschließend werden in einem systematischen Vorgehen Ursachen für die gefundenen Belastungsschwerpunkte besprochen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten entwickelt. Sowohl die Belastungsschwerpunkte als auch die Lösungsvorschläge werden von den Teilnehmer/-innen priorisiert.

Die Inhalte der Veranstaltung werden abschließend in einer anonymisierten Dokumentation festgehalten.

Das Angebot beinhaltet ein Vor- und Nachgespräch mit der Schulleitung.

#### Inhalte:

- Vorgespräch mit der Schulleitung
- Workshop im Kollegium zu Ursachen und Lösungsmöglichkeiten in Bezug auf die gefundenen Belastungsschwerpunkte
- Standardisierte Dokumentation der Ergebnisse zur Unterstützung eines nachhaltigen Prozesses

#### Hinweis:

Die Veranstaltung wird mit zwölf Stunden dokumentiert. Sie beinhaltet als Besonderheit ein ausführliches schriftliches Protokoll, das den Folgeprozess unterstützen soll, sowie ein ausführliches Nachgespräch dazu. Dabei wird von einer Vor-Ort-Zeit von insgesamt fünf Stunden ausgegangen.

## FEINANALYSE – DIGITAL

#### Hintergrund:

Alternativ zu einem Workshop kann die Feinanalyse auch im Rahmen einer Kurzbefragung durchgeführt werden. Dabei wird ein Link versendet, bei dem in Form von offenen Fragen zu den Ursachen von Belastungen Anmerkungen gemacht werden können und der zu Lösungsvorschlägen führt. Dieses Vorgehen ist vor allem bei großen Gruppen eine sinnvolle Alternative zum Workshop.



## VERTIEFTE NACHBEREITUNG

### WORKSHOP ZUR ALLGEMEINEN PROZESSBEGLEITUNG

Hintergrund:

Im Rahmen dieses Workshops unterstützen wir Sie durch Moderation des Ableitungsprozesses, wenn Maßnahmen in mehreren GDA-Kategorien strukturiert entwickelt werden sollen.

## VERTIEFTE NACHBEREITUNG: GDA-KATEGORIE AUFGABE

### BERATUNG BEI DER WEITERENTWICKLUNG DER GESTALTUNG DER ARBEITSAUFGABEN

Hintergrund:

Gemäß den Kategorien der GDA können Gegenstand der Beratung z. B. emotionale Anforderungen sein, das Informationsangebot, die vorhandenen Handlungsspielräume, die Sinnhaftigkeit der Arbeitsinhalte etc. Im schulischen Kontext stehen in der Regel das Unterrichtsverhalten sowie die Interaktion mit den Eltern im Vordergrund.

## WORKSHOP ZUR WEITERENTWICKLUNG DER GESTALTUNG DER ARBEITSAUFGABEN

Hintergrund:

Aufbauend auf einer vorangegangenen Gefährdungsbeurteilung mit anschließender Feinanalyse werden einzelne Inhalte aus der Feinanalyse vertiefend weiterbearbeitet. Zielsetzung ist dabei die Unterstützung eines nachhaltigen Prozesses. Im Rahmen des Workshops wird Gelegenheit gegeben, allgemeine Lösungskorridore aus der Feinanalyse weiter zu konkretisieren und in einen konkreten Maßnahmenplan zu überführen, sofern dies im Rahmen der Feinanalyse noch nicht möglich war.

Der Moderator/die Moderatorin hat zum einen die Aufgabe, den Prozess

zu strukturieren, und zum anderen auf die Konsistenz der Lösungen zur Gefährdungsbeurteilung zu achten. Bei Bedarf und nach Möglichkeit kann er/sie den Prozess auch mit fachlichem Input unterstützen.

## KOLLEKTIVE MASSNAHMEN ZUM UMGANG MIT EMOTIONALEN ANFORDERUNGEN

Hintergrund:

Nach Empfehlungen aus der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung bieten wir Ihnen angepasste Workshops zu beispielhaft folgenden Themen:

- Umgang mit starken emotionalen Anforderungen
- Deeskalationsverhalten für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit schwierigem Kundenkontakt
- systemische Fallbearbeitung zur Entwicklung von Gelassenheit im Umgang mit emotionalen Anforderungen.

Hinweis:

Wir führen mit Ihnen eine detaillierte Auftragsklärung durch, um die Folgemassnahmen anzupassen.



## VERTIEFTE NACHBEREITUNG: GDA-KATEGORIE ARBEITSORGANISATION

### BERATUNG BEI DER WEITERENTWICKLUNG DER GESTALTUNG DER ARBEITSORGANISATION

Hintergrund:

Gemäß den Kategorien der GDA können Gegenstand der Beratung z. B. Anstoß der Weiterentwicklung der Pausenkultur, Organisation der Konferenzen, Etablierung einer verbesserten Work-Life-Balance etc. sein.

## WORKSHOP ZUR WEITERENTWICKLUNG DER GESTALTUNG DER ARBEITSORGANISATION

Hintergrund:

Aufbauend auf einer vorangegangenen Gefährdungsbeurteilung mit anschließender Feinanalyse werden einzelne Inhalte aus der Feinanalyse vertiefend weiterbearbeitet. Zielsetzung ist dabei die Unterstützung eines nachhaltigen Prozesses.

Im Rahmen des Workshops wird Gelegenheit gegeben, allgemeine Lösungskorridore aus der Feinanalyse weiter zu konkretisieren und in einen konkreten Maßnahmenplan zu überführen, sofern dies im Rahmen der Feinanalyse noch nicht möglich war. Gemäß den Kategorien der GDA können Gegenstand der Veranstaltung z. B. Zeitmangel, Kon-

ferenzgestaltung, Umgang mit Verwaltungsaufgaben oder allgemeine Probleme mit den Arbeitsabläufen sein. Der Moderator/die Moderatorin hat zum einen die Aufgabe, den Prozess zu strukturieren, und zum anderen auf die Konsistenz der Lösungen zur Gefährdungsbeurteilung zu achten. Bei Bedarf und nach Möglichkeit kann er/sie den Prozess auch mit fachlichem Input unterstützen.

## KOLLEKTIVE MASSNAHMEN ZUR VERBESSERUNG DER ARBEITSORGANISATION

Hintergrund:

Nach Empfehlungen aus der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung bieten wir Ihnen angepasste Workshops zu beispielhaft folgenden Themen:

- Verbesserung der Zeitorganisation
- Regenerierende Pausen gestalten
- Umgang mit Arbeitsverdichtung

Hinweis:

Wir führen mit Ihnen eine detaillierte Auftragsklärung durch, um die Folgemaßnahmen anzupassen.



## VERTIEFTE NACHBEREITUNG: GDA-KATEGORIE SOZIALE BEZIEHUNGEN

### BERATUNG UND COACHING BEI AKUTEN KONFLIKTEN UND FÜHRUNGSPROBLEMEN

Hintergrund:

Gemäß den Kategorien der GDA kann Gegenstand der Beratung/Coachings z. B. Konflikte, fehlende Unterstützung oder Führungsprobleme sein.

### WORKSHOP ZUR WEITERENTWICKLUNG DER SOZIALEN BEZIEHUNGEN UND/ODER DER FÜHRUNGSKULTUR

Hintergrund:

Aufbauend auf einer vorangegangenen Gefährdungsbeurteilung mit anschließender Feinanalyse werden einzelne Inhalte aus der Feinanalyse vertiefend weiterbearbeitet. Zielsetzung ist dabei die Unterstützung eines nachhaltigen Prozesses.

Im Rahmen des Workshops wird Gelegenheit gegeben, allgemeine Lösungskorridore aus der Feinanalyse weiter zu konkretisieren und in einen konkreten Maßnahmenplan zu überführen, sofern dies im Rahmen der Feinanalyse noch nicht möglich war.

Gemäß den Kategorien der GDA können Gegenstand der Veranstaltung

z. B. Konflikte, fehlende Unterstützung oder Führungsprobleme sein.

Ergebnis könnten z. B. neue Regelungen zur Zusammenarbeit untereinander sein.

Die Moderatorin/der Moderator hat zum einen die Aufgabe, den Prozess zu strukturieren, und zum anderen auf die Konsistenz der Lösungen zur Gefährdungsbeurteilung zu achten. Bei Bedarf und nach Möglichkeit kann er/sie den Prozess auch mit fachlichem Input unterstützen.

### KOLLEKTIVE MASSNAHMEN ZUR VERBESSERUNG DER SOZIALEN BEZIEHUNGEN

Hintergrund:

Nach Empfehlungen aus der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung bieten wir Ihnen angepasste Workshops zu beispielhaft folgenden Themen:

- Unterstützung in der Schlichtung von Konfliktfällen
- Verbesserung der Zusammenarbeit im Team
- Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen Beschäftigten und Führungskräften

## VERTIEFTE NACHBEREITUNG: GDA-KATEGORIE ARBEITSUMGEBUNG

### BERATUNG BEI DER WEITERENTWICKLUNG DER GESTALTUNG DER ARBEITSUMGEBUNG

Hintergrund:

Gemäß den Kategorien der GDA können Gegenstand der Beratung z. B. die Gestaltung der Arbeitsumgebung/-mittel oder des Arbeitsplatzes sein.

### WORKSHOP ZUR WEITERENTWICKLUNG DER ARBEITSUMGEBUNG

Hintergrund:

Aufbauend auf einer vorangegangenen Gefährdungsbeurteilung mit anschließender Feinanalyse werden einzelne Inhalte aus der Feinanalyse vertiefend weiterbearbeitet. Zielsetzung ist dabei die Unterstützung eines nachhaltigen Prozesses.

Im Rahmen des Workshops wird Gelegenheit gegeben, allgemeine Lösungskorridore aus der Feinanalyse weiter zu konkretisieren und in einen konkreten Maßnahmenplan zu überführen, sofern dies im Rahmen der Feinanalyse noch nicht möglich war.

Gemäß den Kategorien der GDA können Gegenstand der Veranstaltung z. B. die Gestaltung der Arbeitsumgebung, des Arbeitsplatzes oder der Arbeitsmittel sein.

Der Moderator/die Moderatorin hat zum einen die Aufgabe, den Prozess zu strukturieren, und zum anderen auf die Konsistenz der Lösungen zur Gefährdungsbeurteilung zu achten. Bei Bedarf und nach Möglichkeit kann er/sie den Prozess auch mit fachlichem Input unterstützen.



© vege - stock.adobe.com



## Maßgeschneiderte Lösungen

Mit unseren Maßnahmen bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an.

Gerne stehen wir zur Verfügung, um für Sie darüber hinaus maßgeschneiderte Angebote zu konzipieren.

Sollten Sie nach solch einer passgenauen Unterstützung auf der Suche sein, sprechen Sie uns bitte an, wir beraten Sie gerne!

„Gesundheit ist die  
Fähigkeit, Herausforderungen  
aktiv zu begegnen.“



## Kontakt

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und die gemeinsame Umsetzung von Maßnahmen für gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in gesunden Organisationen!

Zur telefonischen Beratung, Planung und Buchung erreichen Sie:



**Andrea Korb**

Montag bis Freitag in der Zeit von 08:00 bis 16:30 Uhr  
unter 06105 34 13-190 oder per E-Mail an [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)



© kolopach - stock.adobe.com



## Informationen zur Grundlage unserer Arbeit und zu unseren Dienstleistungen

Ein Unternehmen zu führen heißt, sowohl Verantwortung für zufriedene Kolleginnen und Kollegen als auch für reibungslose Abläufe zu tragen. Nur gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können ihren Erfolg langfristig in die Zukunft steuern. Wer genau weiß, einen gesicherten und geschützten Arbeitsplatz zu haben, bringt gerne die volle Leistung – dieser professionell organisierte Arbeitsschutz, zum besten Wohle Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ist zudem gesetzlich vorgeschrieben.

Unsere Expertinnen und Experten für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Prävention unterstützen Sie dabei, diese positive Leistungsbereitschaft Ihrer Kollegen zu erhalten und zu bestärken. Denn gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der Schlüssel zum Erfolg.

## Allgemeine Leistungen

Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärztinnen und -ärzte haben die Aufgabe, den Arbeitgeber und die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in allen Fragen der Arbeitssicherheit, einschließlich der menschengerechten Gestaltung der Arbeit, zu unterstützen. Dabei sollen sie mit betrieblichen Interessenvertretungen zusammenarbeiten.

Folgende Aufgaben der Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärztinnen und Betriebsärzte sind in § 3 und 6 des Arbeitssicherheitsgesetzes geregelt und werden entsprechend angeboten. Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärztinnen und Betriebsärzte haben insbesondere:

**1. den Arbeitgeber und die sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Personen zu beraten bei**

- a) der Planung, Ausführung und Unterhaltung von Betriebsanlagen und von sozialen und sanitären Einrichtungen,
- b) der Beschaffung von technischen Arbeitsmitteln und der Einführung von Arbeitsverfahren und Arbeitsstoffen,
- c) der Auswahl und Erprobung von Körperschutzmitteln,
- d) der Beurteilung der Arbeitsbedingungen.

**2. die Durchführung des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung zu beobachten und im Zusammenhang damit**

- a) die Arbeitsstätten in regelmäßigen Abständen zu begehen und festgestellte Mängel dem Arbeitgeber oder der sonst für den Arbeitsschutz und die Unfallverhütung verantwortlichen Person mitzuteilen, Maßnahmen zur Beseitigung dieser Mängel vorzuschlagen und auf deren Durchführung hinzuwirken,
- b) auf die Benutzung der Körperschutzmittel zu achten.

**3. darauf hinzuwirken, dass sich alle im Unternehmen Beschäftigten den Anforderungen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung entsprechend verhalten, sie insbesondere über die Unfall- und Gesundheitsgefahren, denen sie bei der Arbeit ausgesetzt sind, sowie über die Einrichtungen und Maßnahmen zur Abwendung dieser Gefahren zu belehren und bei der Schulung der Sicherheitsbeauftragten mitzuwirken.**



## Weiterhin haben Fachkräfte für Arbeitssicherheit

1. bei der Gestaltung der Arbeitsplätze, des Arbeitsablaufs, der Arbeitsumgebung und in sonstigen Fragen der Ergonomie zu beraten,
2. die Betriebsanlagen und die technischen Arbeitsmittel insbesondere vor Inbetriebnahme und Arbeitsverfahren, insbesondere vor ihrer Einführung sicherheitstechnisch zu überprüfen,
3. Ursachen von Arbeitsunfällen zu untersuchen, die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten und dem Arbeitgeber Maßnahmen zur Verhütung dieser Arbeitsunfälle vorzuschlagen.

## Betriebsärztinnen und Betriebsärzte beraten weiterhin zu:

1. arbeitsphysiologischen, arbeitspsychologischen und sonstigen ergonomischen sowie arbeitshygienischen Fragen, insbesondere des Arbeitsrhythmus, der Arbeitszeit und der Pausenregelung, der Gestaltung der Arbeitsplätze, des Arbeitsablaufs und der Arbeitsumgebung,
  2. der Organisation der „Ersten Hilfe“,
  3. Fragen des Arbeitsplatzwechsels sowie der Eingliederung und Wiedereingliederung Behinderter in den Arbeitsprozess.
- Betriebsärztinnen und -ärzte haben die Arbeitnehmer zu untersuchen, arbeitsmedizinisch zu beurteilen und zu beraten sowie die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten. Sie haben Ursachen von arbeitsbedingten Erkrankungen zu untersuchen, die Untersuchungsergebnisse zu erfassen und auszuwerten und dem Arbeitgeber Maßnahmen zur Verhütung dieser Erkrankungen vorzuschlagen.

## Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung und deren Dokumentation ist eine Aufgabe des Arbeitgebers (§ 6 ArbSchG). Die Betriebsärztinnen und Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit beraten die Gesundheitsbeauftragten und die Unternehmensleitung bei speziellen Fragestellungen.

Zur Gefährdungsbeurteilung gehört auch die Beurteilung der Ergonomie der Arbeitsplätze. Hier ist erfahrungsgemäß die Erfassung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz ein wichtiger Aspekt, bei dessen Beurteilung der gesundheitlichen Auswirkungen auch der Rat der Betriebsärztin/des Betriebsarztes gefragt ist.

## Mitarbeit im Arbeitsschutzausschuss (ASA)

Zu den Aufgaben der Betriebsärztinnen und Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit gehört auch die Mitarbeit in den ASA-Sitzungen.



## Besondere Aufgaben der Betriebsärztinnen und Betriebsärzte

### Wiedereingliederung

In Einzelfällen ist bei längerfristigen Krankheitszeiten eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung zu empfehlen, um so die Betriebsärztin/den Betriebsarzt als Ratgeberin/Ratgeber für Hilfen der Wiedereingliederung hinzuzuziehen. Dieser Hinweis ergibt sich aus § 84 „Prävention“, SGB IX. Dort heißt es: „(2) Sind Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig, klärt der Arbeitgeber mit der zuständigen Interessenvertretung im Sinne des § 93, bei schwerbehinderten Menschen außerdem mit der Schwerbehindertenvertretung, mit Zustimmung und Beteiligung der betroffenen Person die Möglichkeiten, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden werden und mit welchen Leistungen oder Hilfen erneuter Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und der Arbeitsplatz erhalten werden kann (betriebliches Eingliederungsmanagement). Soweit erforderlich, wird der Werks- oder Betriebsarzt hinzugezogen.“

### Mutterschutz

Im Falle einer Schwangerschaft hat der Arbeitgeber die Verpflichtung, in einer schriftlichen Beurteilung der Arbeitsbedingungen die geeigneten Maßnahmen festzulegen, durch die besondere berufliche gesundheitliche Risiken für das Ungeborene oder die schwangere Mitarbeiterin ausgeschlossen werden.

### Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen

Jede Arbeitnehmerin/jeder Arbeitnehmer hat einen Anspruch auf eine allgemeine Vorsorgeuntersuchung durch ihre Betriebsärztin/seinen Betriebsarzt, wenn sie/er eine konkrete Gesundheitsgefahr durch die Arbeitsbedingungen an ihremseinem Arbeitsplatz für sich selbst befürchtet. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die nach § 3 ASiG oder nach § 84 SGB IX eine arbeitsmedizinische Untersuchungsleistung bzw. Beratung in Anspruch nehmen, melden sich bei ihrer zuständigen Betriebsärztin/ihrem zuständigen Betriebsarzt nach Absprache mit der oder dem Vorgesetzten an.

Die oder der Vorgesetzte und die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter erhalten eine Bescheinigung über die Teilnahme an der Beratung bzw. Untersuchung. Eine individuelle Beratung oder Untersuchung kann also nicht anonym erfolgen. Jedoch unterliegen die Untersuchungsergebnisse selbstverständlich der ärztlichen Schweigepflicht und bedürfen vor der Weitergabe an den Arbeitgeber der schriftlichen Genehmigung durch die Mitarbeiterin/den Mitarbeiter.

### Bildnachweise:

Medical Airport Service GmbH, Adobe Stock



V. i. S. d. P.: Thomas Barth, Bernd Engel, Annegret Schumacher |  
Geschäftsführung  
Hessenring 13a, Eingang F1 | 64546 Mörfelden-Walldorf  
Tel. +49 (0) 6105 34 13 130 | Fax +49 (0) 6105 34 13 444  
[vertrieb@medical-gmbh.de](mailto:vertrieb@medical-gmbh.de) | [www.medical-airport-service.de](http://www.medical-airport-service.de)