

STRATEGIEN FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN

In deutscher und englischer Sprache

Modulübersicht



Unser Ansatz

- Jede Firma ist individuell
- Jede Herausforderung zum Thema *Mentale Gesundheit* ist individuell
- Unsere Lösungen dazu sind individuell
 - U.a. umfasst unser Angebotsspektrum:
 - Extrem hohe fachliche Kompetenz beim Thema Burnout
 - Aufklärung
 - Bestandsanalyse
 - Vorstandsworkshops
 - Führungskräfteentwicklung
 - Begleitung von Change-Prozessen
 - Teamentwicklung
 - Weiterbildung zur Kompetenzvermittlung an Firmendelegierte
 - Konkrete Hilfe im Erkrankungsfall

Informations-Workshop

- Halbtagesworkshop in der Gruppe – MA/FK
 - Vortrag und praktische Übungen
- Ziele und Inhalte:
 - Wissensvermittlung über die Erschöpfungsspirale und ihre wissenschaftlichen Hintergründe
 - Erhöhung der Aufmerksamkeit bzgl. des persönlichen Energiemanagements
 - Motivation zur eigenverantwortlichen Prävention
 - Vermittlung konkreter Gegenstrategien

Präventionstag / Gesundheitstag

- „Marktplatz/Messe“ zum Thema Gesundheitsprävention mit Schwerpunkt *Mentale Gesundheit*
 - ▣ Kurzvorträge, Informationsmaterial und kleine Übungen an verschiedenen Stationen (Ständen)
 - ▣ Schwerpunkt liegt auf dem Erleben
- Ziele und Inhalte:
 - ▣ Aufklärung über individuelle Gesundheitsprävention – Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?
 - ▣ Abdeckung der Bereiche: Ernährung, Bewegung, Entspannung, mentale Gesundheit
 - ▣ Konkrete Anregungen zum Transfer in das tägliche Leben
 - ▣ Möglichkeit zur Vertiefung in kurzen Einzelgesprächen

Workshop Selbstführung

- Off-Site Workshop 2 Tage für MA & FK
 - Vorträge, Analysen, Gruppenarbeit, Selbstreflexions- sowie Transferübungen
- Ziele und Inhalte:
 - Selbstanalyse
 - Verbesserung Ihrer Selbst-/ Fremdwahrnehmung
 - Motivatoren/Werte: was treibt Sie an, was bremst Sie?
 - Identifikation der individuellen Stressoren und Veränderung des Umgangs damit
 - Steigerung der Eigen-Wahrnehmung und dadurch der Bewusstheit / Gelassenheit
 - Erleben Sie Zugänge zur Achtsamkeit
 - Erstellen des persönlichen Life-Style-Plans (mit Priorisierungs-, Zeit- und Energiemanagement)

Workshop: Gesundes Führen

- 2-Tages-Workshop für Führungskräfte
 - Kurzvorträge, Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Teilnehmerpräsentationen, Rollenspiele
- Ziele und Inhalte:
 - Reflexion Vorbildfunktion – Was lebe ich meinen Mitarbeitern vor?
 - Bewusster Umgang mit Kommunikationsmedien, Information, Verteilern, Meetings
 - Evtl. daraus abgeleitete Erarbeitung von verbindlichen firmeninternen Richtlinien – Welchen „Regeln“ wollen wir folgen?
 - Information über Biorhythmen, Erholungszeiten, medizinischen und psychologischen Hintergründen
 - Einstellung zu und Kommunikation mit meinen Mitarbeitern
 - Sensibilisierung für das Erkennen von Veränderungen bei Mitarbeitern
 - Klärung der Aufgaben/Verantwortung einer FK bei gesundheitlichen Problemen eines Mitarbeiters, rechtliche Hintergründe, Selbstabsicherung
 - Gesprächsführung mit gefährdeten Mitarbeitern und bei Wiedereingliederungsprozessen

Mediation

- Fallweise Begleitung von und Mediation zwischen FK und Mitarbeiter bei Gesprächen zu gesundheitlichen Themen
 - Insbesondere bei Themen zur mentalen/psychischen Gesundheit
 - Gefahr von Burnout
 - Außerberuflichen Belastungssituationen
 - Entlastung der Führungskräfte bei
 - Unsicherheit über „richtigen Umgang“ mit dem Mitarbeiter
 - Unsicherheit über Reichweite der eigenen Verantwortung gegenüber dem MA bei gesundheitlichen Themen
 - Entlastung des Mitarbeiters bei
 - Unsicherheit über Öffnung der Intimsphäre
 - Unsicherheit über arbeitsrechtliche Konsequenzen
 - Erarbeitung eines Konzeptes, bei dem die Intimsphäre des Mitarbeiters gewahrt bleibt und gleichsam die Firmeninteressen vertreten werden

Teambegleitung

- Offsite -Teamworkshop - mind. 2 Tage
 - ggf. Teamanalyse mit Vorbereitung durch anonyme 360°-Befragung
 - Ggf. Vorbesprechung/Vorarbeit mit der Teamleitung
 - Gruppenübungen, neue Kommunikationsformen der Offenheit, ggf. Konfliktmanagement, systemische Arbeit
 - Evtl. Einführung neuer Teamstrukturen

- Ziele und Inhalte:
 - Hinter- und Untergründe des Teams sowie Teamdynamiken erkennen
 - Was bremst das Team?
 - Wie lassen sich belastende (oftmals verdeckte) Stress-Themen erkennen und entschärfen?
 - Änderung des Blickwinkels: wie kann man die Anderen besser verstehen und wertschätzen?
 - Wo liegt die Teamverantwortung
 - für die Binnenstruktur des Teams?
 - im Schnittstellenmanagement nach außen?
 - Inwieweit soll der Einzelne Verantwortung übernehmen, und wo sollte man Grenzen ziehen?
 - Wie lässt sich die Performance bei gleichzeitiger Gesunderhaltung erhalten/steigern?

FK-Coaching / Coaching on the job

- Einzelcoaching im Sinne eines Kompetenzmanagements
 - Entweder als klassisches Coaching (offsite) oder
 - Coaching on the Job: ein erfahrener Coach begleitet die Führungskraft als Sparringspartner bei ihren täglichen Aufgaben

- Ziele und Inhalte:
 - Erkennen der typischen Verhaltensmuster
 - Identifikation neuer firmenkultureller Herausforderungen (z.B. Internationalität, Innovationsdruck) sowie Veränderung der eigenen Sichtweise darauf
 - Akzeptanz und Integration neuer Führungstools in den persönlichen Führungsstil
 - Bewusstwerdung und Wahrnehmung des persönlichen Verantwortungsradius
 - Bewusstwerdung der persönlichen Stressoren und Veränderung der (häufig automatisierten) Reaktionen
 - Erarbeitung eines persönlichen Energiemanagementplanes
 - Erweiterung der persönlichen Kommunikationsfähigkeiten

Berufsbegleitende Prävention

- Zweiwöchentliche, vertrauliche Abendgruppe (max. 5 Personen) offsite
 - Selbstreflexion, Austausch, Gruppenarbeit, Theorie, Übungen
- Ziele und Inhalt:
 - Bereitschaft , die Selbstverantwortung für das eigene Energiemanagement zu erhöhen
 - Erkennen und bewusstes Umgehen mit belastenden Situationen
 - Identifikation von Stressoren und Veränderung des Umgangs damit
 - Erhöhung der Fähigkeit zur Abgrenzung
 - Stärkung der Resilienz/Widerstandskraft durch Ressourcenorientierung
 - Erhöhung der Achtsamkeit
 - Durch körperorientierte Übungen
 - Durch selbstreflektierende Methoden
 - Nachhaltiges Energiemanagement durch Erarbeitung eines persönlichen Lifestyling-Planes

Hilfe bei Burnout

- Individuelle Beratung/Begleitung von erkrankten Mitarbeitern im Rahmen des BOZM (Details zu den Leistungen des BOZM im individuellen Gespräch)
 - Voraussetzungen:
 - Freiwilligkeit des Mitarbeiters
 - Finanzielle Eigenbeteiligung des Mitarbeiters
- „Erste Hilfe“ und Begleitung im Erkrankungsfall
 - Information, Orientierungsgespräch, diagnostische Einordnung
 - *Kommunikation mit dem Arbeitgeber*
 - Strategieplanung, erwarteter zeitlicher Verlauf
 - Begleitung durch den gesamten BO-Prozess
 - Ggf. Stabilisierung bis zur Therapie
 - *Begleitung bei der Wiedereingliederung/BEM*
 - *Passung von Persönlichkeit zu Stellenvoraussetzungen*
 - Rückfallprophylaxe

Ausbildung von „Lotsen“

- Lehrgang zur Ausbildung von firmeninternen Ansprechpartnern zum Thema „*Mentale Erschöpfung*“
 - Betriebsräte
 - Speziell ernannte Mitarbeiter
 - Personalverantwortliche

- 2 Module à 2 Tage oder kompakt 3 Tage
 - Wissensvermittlung und medizinische Hintergründe zum Thema mentale Erschöpfung, Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern
 - Information über Behandlungsmöglichkeiten und Wege im Gesundheitswesen, Ansprechpartner
 - Einführung in Beratung für aktive Gegenstrategien, Ressourcenarbeit, Prävention, „Erste Hilfe“
 - Kommunikationstraining für den Umgang mit dem sensiblen Thema mentale Erkrankung
 - Gesetzliche Richtlinien, Betriebliches Eingliederungsmanagement

Beratung Gesundheitsmanagement

- Aufbau der mentalen Prävention im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements in Zusammenarbeit mit dem zuständigen Betriebsarzt
 - Individuelle Beratung bei der Entwicklung von Firmenangeboten zur Prävention
 - Entspannung und Achtsamkeit
 - Ernährung
 - Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Kontakt



BurnOut Zentrum München

Leitung: Dr. med. Barbara Krautz
Nymphenburger Str. 36
80335 München

Tel. (089) 200 625 99

Fax (089) 200 625 88

www.bozm.de

E-Mail: kontakt@bozm.de

barbara.krautz@bozm.de

Mobil: 0160 – 94 93 95 39

