



HUMAN IN PROGRESS

INSTITUT FÜR PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ & RESSOURCENSTÄRKUNG



GESUNDHEIT

WEITERBILDUNG

BERATUNG

BUSINESS

WORK IN BALANCE

DAS GESUNDHEITSPSYCHOLOGISCHE PROGRAMM FÜR SIE UND IHRE MITARBEITERINNEN

WORK IN BALANCE SPEZIAL

WORK IN BALANCE SPEZIAL	26
STRESS- & BURNOUT PRÄVENTION	27
BERUFLICHE REINTEGRATION	28
BURNOUT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE	29
SUCHTPROBLEMATIK IM UNTERNEHMEN	30
GESTALTUNGSWORKSHOP	31
BERATUNG & COACHING	32

• WORK IN BALANCE: UNSER ANGEBOT – UNSER ANSATZ	3
• WORK IN BALANCE: UNSER ANGEBOT – IHR NUTZEN	7
• BIOFEEDBACK – METHODE & WIRKUNG	8
WORKSHOPS FÜR MITARBEITERINNEN	
• DER ANTI-STRESS-TAG	9
• WORK-LIFE-BALANCE	10
• ENERGIEMANAGEMENT	11
• RESILIENZ – GESTÄRKT DURCHS LEBEN <u>Neu im Programm</u>	12
• ENTSPANNTE REISE INS ICH	13
• „MIND THE NECK“	14
• KRAFT DER BEWUSSTEN ATMUNG	15
• SELBSTCOACHING MITTELS MENTALTECHNIKEN	16
• SICHER & STIMMIG <u>Neu im Programm</u>	17
• QIGONG	18
• TON IN TON	19
• STIMMBILDUNG & SPRECHTECHNIK	20
• WEGE IN DIE SUCHT – WEGE AUS DER SUCHT	21
WORKSHOPS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE & MULTIPLIKATORINNEN	
• DAMIT RESSOURCEN NICHT SINNLOS VERBRENNEN	22
• BURNOUT-PRÄVENTION IM KONTEXT SYSTEMISCHER STRUKTURAUFSTELLUNG	23
• MOBBING – PSYCHOTERROR IM TEAM	24
• SUCHT AM ARBEITSPLATZ – SUCHTERKENNUNG IM BETRIEB	25
EXPERTINNEN-TEAM	33
IMPRESSUM	34

UNSER ANGEBOT UNSER ANSATZ

RESSOURCEN STÄRKEN GESUNDHEIT FÖRDERN

Was erhält Menschen trotz Belastungen gesund?

Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess innerhalb des Wechselspiels zwischen Individuum und Umwelt. Umso ausgeprägter und anpassungsfähiger die Fähigkeiten und inneren Ressourcen sind sich auf neue Umweltbedingungen einzustellen, desto eher bleibt der Mensch gesund.

HUMAN IN PROGRESS' gesundheitsfördernder Ansatz orientiert sich am gesundheitspsychologischen Konzept der Salutogenese, das auf die Ressourcen und protektiven Verhaltensweisen innerhalb der Person fokussiert.

Innere Ressourcen als Quellen der Gesundheit

Zu den inneren Ressourcen zählen persönliche Einstellungen, Handlungs- und Bewältigungskompetenzen, wie Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, berufliche und gesundheitsbezogene Fertigkeiten und Fähigkeiten, Erfahrungswissen, körperliche und geistige Fitness etc.

Die **Entwicklung** und **Stärkung** dieser **inneren Ressourcen** – des autonomen Potentials zur Selbst-Organisation und Selbst-Erneuerung – fördern Selbstkompetenz, Selbstwertgefühl und das allgemeine Wohlbefinden und wirken dadurch direkt auf die **körperlich-geistig-seelische Gesundheit**. Die Verfügbarkeit und Nutzung dieser gesundheitsschützenden Kraftquellen wirken wie ein „Stoßdämpfer“ bei Belastungen, reduzieren die Belastungsfolgen bzw. unterstützen den Genesungsprozess.

UNSER ANGEBOT UNSER ANSATZ

STRESSKOMPETENZ
ENTWICKELN
KRANKHEIT
VERMEIDEN

Defizit innerer Ressourcen → Stress als Krankmacher

Stress in Form von negativer Belastung (Disstress) entsteht, wenn das Individuum über keine ausreichenden Ressourcen und Kompetenzen verfügt, um den jeweiligen Anforderungen gerecht zu werden. **Stress verbraucht** selbst auch wieder Ressourcen, die nur durch entsprechende Kompetenzen (wieder-) aufgebaut werden können.

Ist das **Ressourcenpotential ausreichend** und kann darauf zugegriffen werden, wird auch eine belastende Situation gut gemeistert.

Ist die **Balance** zwischen Anforderung und Kompetenz langfristig **unausgeglichen** (d.h. der Mensch unter Dauerstress) können Stressoren zu psychischen und/oder somatischen **Erkrankungen** führen.

Gibt es ausreichend Erholungsmöglichkeiten, dienen Stressoren (im Sinne des Eustress) durchaus der individuellen Weiterentwicklung – **wir wachsen an neuen Herausforderungen.**



UNSER ANGEBOT UNSER ANSATZ

MIT SELBSTKOMPETENZ
ZUR INNEREN **BALANCE**

Stressprävention = Ressourcensicherung = Gesundheitsförderung

In der Wechselwirkung zwischen körperlichen und psychischen Kräften liegt demnach das Potential der Gesundheitsförderung bzw. -erhaltung. Die Nutzung von psychisch-mental und körperorientierten Methoden und Techniken dienen in unserem gesundheitspsychologischen Konzept der Stärkung innerer Ressourcen und Kompetenzen, die Stress verhindern bzw. in Stress-Situationen unterstützend wirken.

Der **Leitgedanke** unserer methodischen und inhaltlichen Herangehensweise ist dabei die **Förderung** der **Selbstkompetenz** im Sinne der Verbesserung der Eigenwahrnehmung, dem Erwerb von Techniken und Methoden der Selbst-Organisation, sowie dem Zunehmen an Vertrauen in diese Fähigkeiten und Fertigkeiten. Der Mensch wird ExpertIn für sich selbst und kann derart **selbstverantwortlich und selbstbestimmt regulierend** in Prozesse eingreifen, die seiner Gesundheitserhaltung dienen bzw. bei akuten Stressfolgen den Genesungsprozess unterstützen.

UNSER ANGEBOT UNSER ANSATZ

ACHTSAMKEIT ERHÖHEN
GRENZEN ERKENNEN
GESUNDHEIT ERHALTEN

Leben über dem Energieniveau

Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt hinsichtlich struktureller und psycho-sozialer Organisation führen den Menschen viel mehr an seine **psychischen** als körperlichen **Grenzen**. Psychisch bedingte (Stress-)Erkrankungen nehmen fortlaufend zu, da es den Menschen vielfach an den nötigen Kompetenzen und Ressourcen fehlt, auf psychisch-mentaler Ebene mit arbeitsbezogenen Herausforderungen umzugehen. Erhöhter Leistungsdruck durch zunehmenden Wettbewerb oder Einsparungsmaßnahmen, Qualifikationsdruck durch laufende strukturelle und technische Neuerungen, psycho-soziale Belastungen durch inhomogene Teams und häufige Personalrochaden, der Zwang zur Flexibilität u.v.m. führen in vielfacher Weise zu Überbelastung und **Dauerstress** und damit zu erhöhtem **Krankheitsrisiko**.

Energiebalance bedeutet Ressourcenvielfalt

Die Förderung innerer Ressourcen und protektiver Kompetenzen, sowie die Entwicklung von **Selbstwahrnehmung** und **Achtsamkeit** sind demnach Gesundheitsförderung in seiner effizientesten Weise, gemäß dem Grundsatz: „**Vorbeugen ist besser als heilen**“.

UNSER ANGEBOT IHR NUTZEN

UNTERNEHMERISCH
DENKEN
GESUNDHEITSFÖRDERND
HANDELN

Gesundheit und Selbstkompetenz der MitarbeiterInnen sichert ihren Erfolg

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bedeutet eine **Win-Win-Situation**, da durch verbesserte Motivation und Wohlbefinden der MitarbeiterInnen Potentialentfaltung ermöglicht wird und damit **Leistungsvermögen** und **Produktivität steigen**. Laut einer aktuellen Studie der WKÖ bringt jeder in BGF investierte Euro einen **Return on Investment** von € 2,5 bis 10,-, **Krankstände und Personalkosten sinken** um bis zu 30 %.

Ihr **ökonomischer Nutzen** und **nachhaltiger Unternehmenserfolg** im Detail:

- ✓ Abnahme der Krankstände und unproduktiv anfallender Personalkosten
- ✓ Reduktion von Überstundenfinanzierung, die durch Krankenstand ausgleichende Mehrarbeit entsteht
- ✓ Reduktion der Fehleranfälligkeit und deren kostenintensiver Korrekturen
- ✓ Erhalt von Erfahrungen, Kompetenzen und Wissen älterer MitarbeiterInnen, die gesund und motiviert im Arbeitsprozess bleiben
- ✓ Hohe MitarbeiterInnenbindung
- ✓ Erhöhung der Leistungsbereitschaft durch Förderung von Identifikation und Loyalität aufgrund steigender Zufriedenheit der MitarbeiterInnen
- ✓ positive Präsenz durch ein modernes Unternehmensimage
- ✓ Erhöhung der Attraktivität für hochqualifizierte MitarbeiterInnen

BIOFEEDBACK METHODE & WIRKUNG

VISUALISIEREN
WAHRNEHMEN
VERÄNDERN

Das Autonome Nervensystem ist jener Teil unserer Person, der für die Steuerung vieler automatisch ablaufender innerer Vorgänge zuständig ist. So werden z.B. Atmung, Kreislauf-tätigkeit, Verdauung oder Durchblutung derart gesteuert. Sie sind durch psychisches oder physisches Befinden beeinflusst, genau wie diese Körperfunktionen wiederum Psyche und Körper beeinflussen. Beschwerden haben ihre Ursache oft in einer **Disharmonie** dieser **Kör-perfunktionen**, viele dieser Veränderungen hängen auch mit seelischen Zuständen (Stress, Angst, Ärger, ..) zusammen.

Biofeedback erfasst über Sensoren **Körpersignale** wie Durchblutung, Temperatur, Pulsfre-quenz, Atmung oder Muskelspannung und stellt diese über einen PC-Monitor dar. Durch die unmittelbare Rückmeldung dieser sich durch Aktivierung oder Entspannung verändern-den Werte können Zusammenhänge zwischen dem emotionalen Befinden (Psyche) und dem Körper sichtbar gemacht werden. Biofeedback-Systeme wirken derart als eine Art **sechster Sinn**, der es ermöglicht, Aktivität und Funktionen innerhalb des Körpers zu „sehen oder zu hören“. Durch dieses Feedback wird es möglich zuerst durch Experimentieren und danach gezielt in diese biologischen Prozesse regulierend – **Stress reduzierend** – einzugreifen.

Biofeedback ist eine höchst effiziente Trainingsmethode und vereint wissen-schaftliche Standards von Psychologie und Medizin. **Entspannungsmethoden**, **Atemtraining** und **Mentaltechniken** unterstützen den Prozess.



STRESSMESSUNG BERATUNG KOMPETENZ-TRAINING

SETTING

STANDARDVARIANTE

GRUPPENGROÖE: 6 – 8 TN

DAUER: 1 TAG

SPEZIALVARIANTEN

BZGL. GRUPPENGROÖE UND
BERATUNGSUMFANG AUF ANFRAGE

Der **diagnostische Prozess** zu Beginn dieses dreistufigen Trainings umfasst für jede/n Einzelne/e eine **Biofeedback-Stress-Messung**, um sehr individuelle Stressauslöser zu ermitteln und die spezifischen Reaktionsweisen sichtbar zu machen. Manches Aha-Erlebnis wird so geschaffen, neue Sichtweisen auf das eigene innere Erleben ermöglicht.

Im Rahmen der anschließenden **Beratung** erfolgt eine individuelle und persönliche **Auswertung** und **Besprechung der Ergebnisse**. Derart sensibilisiert für die persönlichen Stressoren und „Achillesfersen“ werden Zusammenhänge zu eventuell bereits bestehenden (stressbedingten) Beschwerden hergestellt und Trainingsansätze besprochen.

Im abschließenden **Kompetenz-Training** erweitern die TeilnehmerInnen ihre Möglichkeiten im Umgang mit Stress in zweifacher Weise: Einerseits werden neue Sichtweisen auf Stress auslösende Faktoren erarbeitet. Die **Neu- und Umbewertung der Stressoren** und die Bewertung der eigenen Kompetenzen ermöglichen einen entspannteren Umgang damit und gewähren so wieder uneingeschränkte und volle Handlungsfähigkeit.

Andererseits werden abgestimmt auf die Diagnostik für unveränderbare Stressreize kurz- sowie langfristig wirksame Techniken – von der **Kurzentspannung** bis zu **Life-Style-Veränderungen** – erprobt, zusätzliche Kompetenzen und Werkzeuge gewonnen.

Auf **Anfrage** ist der Anti-Stress-Tag auch in einer **höchst individualisierten Variante** möglich. Basierend auf dem diagnostischen Prozess mit einem vertiefenden Stress- und Reaktionsprofil findet ein ausführliches **Gesundheits-coaching** mit persönlichen Trainingsempfehlungen statt.



DAMIT DAS LEBEN
NICHT ZUR ARBEIT WIRD

SETTING
GRUPPENGROÖBE: 6 – 12 TN
DAUER: 1TAG

Verschiedene Entwicklungen im Wirtschaftsbereich und speziell am Arbeitsmarkt gefährden die **Balance** zwischen **Erwerbsarbeit** und den **anderen Lebensbereichen**. Erwerbstätige geben zu einem Großteil an, dass sie größere Schwierigkeiten haben Beruf und Familie, respektive Privatleben miteinander zu vereinbaren. Die richtige Balance zwischen Arbeitsalltag und Freizeit zu finden ist nicht immer leicht, idealerweise aber das Ziel um langfristig sowohl psychisch als auch körperlich gesund zu bleiben. (Arbeits)Stress ist ein fester Bestandteil des Lebens. Er gehört zum Alltag, ist fast ständiger Begleiter. Erlern werden muss der richtige Umgang mit Stressfaktoren und möglichen (gesundheitserhaltenden) Gegenmaßnahmen.

Der erste Schritt zum **Gleichgewicht von Arbeit und Freizeit** liegt im bewussten Wahrnehmen des Arbeitsalltags und des Privatlebens. Wo liegen „Zeit- & Ressourcenfresser“, welche privaten oder arbeitsbezogenen Abläufe können optimiert werden bzw. welche organisatorisch-strukturelle Lösungen sind hilfreich im persönlichen „Balance-Management“

Ziel ist das Erkennen und Erarbeiten von Möglichkeiten, wie Arbeit und Freizeit gemeinsam zur **individuellen Work-Life-Balance** beitragen können und positiv ineinander wirken. Erarbeitet werden dabei Techniken und Modelle aus folgenden Themenfeldern:

- ✓ Motivation & Volition
- ✓ Selbstregulierung & -management
- ✓ Zeitmanagement & Ressourcenoptimierung

BURNOUT-PROPHYLAXE DAMIT DAS FEUER NACHHALTIG BRENNT

SETTING

GRUPPENGROÖE: 6 – 12 TN

DAUER: 1 – 2 TAGE

Großer Einsatz, hochgesteckte Arbeitsziele und Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, sind wichtige Merkmale auf dem Weg zum beruflichen Erfolg. Um dabei nicht auszubrennen, sondern das eigene Feuer maßvoll am Brennen zu halten und damit langfristig leistungsfähig und motiviert zu bleiben, braucht es eine Balance zwischen geistiger Höchstleistung und Abschalten können, zwischen Vorankommen und Innehalten.

Zur **Prophylaxe von Burnout** ist es sehr wichtig, sich selbst Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren zu nehmen, sowie Ausgleichsmöglichkeiten zur Arbeit zu finden. Aufmerksamkeit gezielt von dem Belastungsbereich wegzulenken, sowie individuelle Möglichkeiten Ruhe und Entspannung zu erfahren, wirken geistig und körperlich sehr entlastend. Neue Umgangsmöglichkeiten mit dem „Belastungsfaktor Arbeit“ zu finden, ergänzen die Möglichkeiten „das Feuer am brennen zu halten“:

Ziele sind die **Sensibilisierung für Stress- und Burnout-Frühsignale**, Aneignung von Wissen über gesundheitserhaltendes vs. krankmachendes Arbeitsverhalten, Entwicklung erster Ansatzpunkte für das eigene **Energiemanagement**, Kompetenzerweiterung im Umgang mit Emotionen wie Ärger, Wut, Angst, etc. und sich selbst auf den Ebenen Körper/Seele/Geist/Sinn unterstützen zu können.

WIDERSTANDS- & BEWÄLTIGUNGSKOMPETENZ IN STRESS- & KRISENZEITEN

SETTING

GRUPPENGROÖE: 5 – 12 TN

DAUER: 2 TAGE

„Warum fallen wir?“ – „Damit wir lernen wieder aufzustehen“ (Alfred)

Warum können manche Menschen **widrige Erlebnisse, Schicksalsschläge oder andere Belastungsfaktoren scheinbar gut verkraften** und sogar **gestärkt** aus diesen Erfahrungen hervor gehen, während bei anderen hingegen der große Kräfteverschleiß die körperlich-seelische Gesundheit beeinträchtigt. Warum sind einige Menschen „widerstandsfähiger“ als andere?

Das junge Forschungsgebiet der Resilienz – der **seelischen Widerstandsfähigkeit** – hat verschiedene Einflüsse herausgefunden, die dafür verantwortlich sind, dass auch langfristige und massive Belastungen nicht zwangsläufig zu Stresssymptomen, Burnout oder anderen (psychischen) Krankheiten führen müssen. Diese sind entscheidend für die Entwicklung konstruktiver Lösungsansätze sowie die Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

Unterschiedliche Konzepte der aktuellen Forschung gehen von mehreren Schutzfaktoren aus, die die **Kernkompetenzen**

- **Lösungsorientierung**
- **Akzeptanz**
- **Optimismus**

umfassen und um weitere **Handlungsfaktoren** erweitert werden können:

Selbstregulierung, Selbstverantwortung, Beziehungen gestalten, Zukunft gestalten.

Ein besonderer Faktor bei der Entwicklung aller Kompetenzen besteht vorrangig darin, achtsam mit sich selbst und der eigenen aktuellen Lebenssituation umzugehen. Dieses Seminar soll dieser **Sensibilisierung** dienen und darauf aufbauend, Wege und „**Übungsmöglichkeiten**“ vorstellen und trainieren, die dabei helfen **Resilienz zu entwickeln bzw. zu stärken**. Ressourcen können (re)aktiviert werden, **Reserven** für besondere Herausforderungen und turbulente Zeiten aufgebaut werden, um **Stress und Krisen kompetent zu meistern**.

ENTSPANNUNG & RESSOURCENSTÄRKUNG MIT BIOFEEDBACK

SETTING

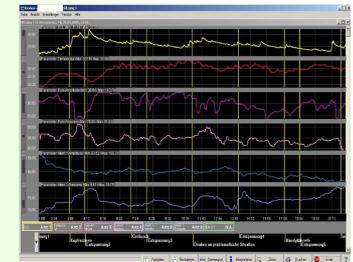
GRUPPENGROÖBE: MAX. 6 TN

DAUER: 1 TAG

Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sind sinnvolle Methoden in der **Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit**. Leider scheitert es oft an mangelndem Trainingsehrgeiz, dass sich **Langzeiteffekte und nachhaltige Wirkungen** einstellen können. Biofeedback fördert das Bewusstsein für eine differenzierte Wahrnehmung von „Entspannung“ auf einzelne Körpersysteme. Was sich oft der eigenen Wahrnehmung entzieht, wird erst mit Hilfe dieser Methode sicht- und hörbar und somit intensiver erlebbar. Kleinste Veränderungen und unmittelbare Effekte werden derart wahrnehmbar – der Blutdruck sinkt, kalte Hände erwärmen sich, Muskeln lassen locker (mitunter da wo gar keine Muskeln vermutet wurden!). Die TeilnehmerInnen werden sensibel dafür, wie schnell und wo genau unterschiedliche Entspannungstechniken wirksam werden, das Bewusstsein für Zusammenhänge im Körper und der Sinn für Körperreaktionen werden geschärft.

Ziel dieses Trainings ist, **Entspannung intensiver erlebbar** zu machen, individuelle Einsatzmöglichkeiten und differenzierte Effekte zu entdecken.

Die **Trainingsmotivation** ist umso größer, desto eher bewusst ist, wie schnell und gezielt Techniken wirken können. Erst durch das regelmäßige Training werden **langfristig innere Ressourcen aufgebaut und gestärkt**, der Organismus wird widerstandsfähiger gegen Stress und Krankheiten und regeneriert nach Belastungen schneller.



ENTSPANNTE SCHULTERN – GELÖSTER NACKEN

SETTING

GRUPPENGROÖE: MAX. 12 TN

DAUER: ½ – 1 TAG

Evolutionsbiologisch betrachtet zeichnet sich unser Schulter- und Nackenbereich dadurch aus, dass bei Gefahrensituationen reflektorisch mit dem Anspannen der betreffenden Muskulatur unsere sensibelsten Körperteile geschützt werden. Während tausender Jahre hat dieses Phänomen unser Überleben gesichert, nun sind bestehen die „Gefahren“ allerdings aus **Fehlbelastungen** am Arbeitsplatz, **psychosozialem Stress** oder **Bewegungsman- gel**.

Das Reaktionsprinzip selbst bleibt wichtig, problematisch wird es, wenn die auslösenden Faktoren nicht wahrgenommen werden. Vielfach hat der Mensch verlernt Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten, Vorboten und erste Anzeichen oft nicht bemerkt, erst die Folgen sind spürbar. Der Vorbeugung dienende Maßnahmen sind somit unabding- bar an eine **Verbesserung der Körperwahrnehmung** gebunden.

Lernpsychologisch betrachtet erfordert die **Wahr- nehmungssensibilisierung** die Fähigkeit ein inneres Signal zu registrieren – also eine „neue“ Aufmerk- samkeit und **Achtsamkeit**. Mit Hilfe von im Workshop trainierten Übungen (teilsweise auch mit Biofeedback) können so sinnvolle Gegenmaßnahmen eingeleitet werden.



ENTSPANNUNG FÖRDERN, RESSOURCEN AUFBAUEN & AKTIVIEREN

SETTING

GRUPPENGROÖE: MAX. 10 TN

DAUER: ½ – 1 TAG

„Da bleibt mir die Luft weg!“ „Mir verschlägt den Atem!“ „Mir schnürts die Kehle zu!“

Solcherart Redewendungen geben bereits einen ersten Einblick in grundlegende **Funktionen und Wirkungen unserer Atmung**. Im speziellen verweisen sie aber bereits auf den engen **Zusammenhang** zwischen unserer **emotionalen Befindlichkeit und der Atemweise**. Den meisten Menschen ist jedoch eigen, dass Sie Ihrer Atmung erst dann die nötige Aufmerksamkeit schenken, wenn Sie in gewisse Atemnot bzw. in ein Atemfehlverhalten geraten.

Das Bewusstsein für die körperliche und psychische Dimension einer der gesunden Physiologie folgenden Atmung im **Wechsel von Entspannung und Anspannung** wird nur selten entwickelt. Darüber hinaus werden Atemrhythmus, Atemtiefe, Atemfrequenz – Grundfunktionen unserer Atmung – oftmals falsch ausgeführt und langfristig beibehalten.

Wir atmen zu schnell, wenn wir hektisch sind, atmen flach, wenn wir erschrecken, oder „vergessen“ auf die Ausatmung, wenn wir „unter Strom stehen“. Allzu häufig übernehmen wir diese **Atem(fehl)muster** unbewusst in unseren Alltag.

Entsprechend zielgerichtet eingesetzt hilft Atmung unsere **Leistung** zu erhöhen bzw. die **Entspannungs- und Erholungsfähigkeit zu verbessern**. Im Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche zeigt sich das Leistungsspektrum unterschiedlicher Atemtechniken. Wir lernen mithilfe der richtigen Atemtechnik zum passenden Zeitpunkt kurzfristig zu entspannen, um „Dampf abzulassen“, langfristig Erholung zu erhalten, Regeneration zu fördern und Belastungssymptomaten zu lindern. Gleichzeitig erfahren wir Atmung als Möglichkeit auf körperlicher oder/und mentaler Ebene das persönliche Leistungspotential gezielt und schnell zu erhöhen. **In dieser vitalen Eigenschaft dient die Atmung der Gesunderhaltung des Menschen bzw. fördert die Gesundung.**

SICH SELBST FÜHREN MIT MENTALCOACHING

SETTING

GRUPPENGROÖE: MAX. 10 TN

DAUER: 1 TAG

Zuversicht, Mut und Gelassenheit entstehen im Kopf – Angst, Stress und Anspannung ebenso. Während eine Haltung optimale Leistungsfähigkeit und Konzentration ermöglicht, stören unangenehme Zustände. Ausgangspunkt ist immer unser Gehirn, im Berufs-, wie im Privatleben. Und genau hier setzt das Mentaltraining an: es unterstützt mit einfachen und klar strukturierten Methoden, unmittelbaren Zugang zu inneren Potentialen zu schaffen. **Mentale Fähigkeiten** gehören zur menschlichen Grundausstattung und sind maßgeblich für hohe **Lebensqualität und Leistungsfähigkeit**, sei es im **beruflichen**, aber auch **privaten Alltag**. Dazu zählen Organisieren, Planen, Konzentration und Gedächtnis aber auch Kreativität, Imagination, assoziatives Denken u. a. Dabei geht es aber nicht nur um rationales Denken, sondern auch um die Welt der Gefühle, um Körperhaltung und Körperbewusstsein.

In diesem Workshop lernen die TeilnehmerInnen mittels einfacher Techniken ihre mentale Verfassung wirkungsvoll zu beeinflussen und gezielt für ihre Ziele und Wünsche einzusetzen. Ausgangspunkt ist die **Selbstbestimmung**, das Erfahren und Beachten der inneren Haltung. Darauf aufbauend bringen interessante und spannende Übungen die TeilnehmerInnen mit Ihren Kräften in Kontakt. Sie lernen körperlich und geistig zu entspannen, die eigenen Potenziale auszuschöpfen und ihr **Selbstcoaching** nach **persönlichen und individuellen Motiven** zu gestalten.

INNERE BALANCE &
SICHERES AUFTRETEN
DURCH ATMUNG & STIMME

SETTING

GRUPPENGROÖE: 5 – 10 TN

DAUER: 2 TAGE

SICHER UND STIMMIG

Der Atem stockt! Die Stimme versagt!

Beide Wahrnehmungen stehen stellvertretend für eine Vielzahl an ähnlichen Reaktionen und beschreiben eine **psycho-physiologische Antwort auf einen Impuls**, der uns in besonderem Maße fordert. Atmung und Stimme – als „tönende“ Ausatmung – reagieren sehr sensibel auf psychosoziale und **emotionale Veränderungen und Belastungssituationen**.

Andererseits stellt uns der Körper mit **Atmung und Stimme wesentliche Ressourcen** zur Verfügung, Situationen, die mit Anspannung und Stress einhergehen, kompetent – in „Innen- und Außenwirkung“ – zu bewältigen.

Atmung ist also nicht nur Leben. Sie bietet uns in Form unterschiedlicher Atemtechniken die Möglichkeit direkt **auf unser körperlich-seelisches Wohlbefinden einzuwirken**, innere Ruhe herzustellen, **Spannung abzubauen** oder uns für einen **kraftvollen Auftritt** die nötige Stütze zu verleihen. Und im physiologischen Stimmaufbau ist die (Aus-)Atmung das tragende Prinzip.

Die TeilnehmerInnen werden für **persönliche Atemwahrnehmung und -muster** in Bezug auf **Ruhe-, Stress- und Sprechatmung** sensibilisiert. Sie lernen mit unterschiedlichen Techniken ihre **Atmung zu steuern** und im Sinne der gezielten Wirkung zu funktionalisieren. Das Bewusstsein für die **körperliche, psychische und gesundheitsförderliche Dimension** der Atmung im Wechsel von Entspannung und Anspannung wird gefördert. Atemrhythmus, Atemtiefe, Atemfrequenz – Grundfunktionen unserer Atmung – werden hinsichtlich ihrer Bedeutung für das **individuelle Wohlbefinden**, den Aufbau einer **ökonomischen Sprechatmung** und physiologischen **Stimmgebung** erarbeitet und trainiert.

„LEBENSENERGIE DURCH ÜBUNG“

SETTING

WORKSHOP

GRUPPENGROÖBE: MAX. 12 TN

DAUER: 3 STD

TRAINING

GRUPPENGROÖBE: MAX. 12 TN

DAUER: 5MAL ZU JE 90 MIN

Als Teildisziplin der Traditionellen Chinesischen Medizin geht es beim Medizinischen Qi-Gong um die Herstellung eines **Gleichgewichts auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene**. Dies erfolgt durch die Kombination von sanften körperlichen Bewegungen, bewusster Atmung und geführter Aufmerksamkeit, einem integrativen Zusammenwirken vielfältiger Wirkmechanismen.

QiGong übt eine flexible Modulierung von Anspannung und Entspannung. Die QiGong-Übungen beziehen den gesamten Körper mit ein und wirken **spannungsausgleichend**. Eine bessere Kommunikation mit dem Körper wird geübt, tankt dabei Kraft, lernt sich zu zentrieren und zu erden, sowie Stress abzubauen. Durch die Übung spezieller Atemtechniken werden die inneren Organe besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Durch verbesserte Qi-Aufnahme fühlt man sich gestärkt und geistig wach. Die Übungen erfrischen und regenerieren in kurzer Zeit und **fördern Vitalität und Lebensfreude**.

Die TeilnehmerInnen werden da abgeholt, wo sich Symptome bemerkbar machen und lernen durch die Methode des QiGong einen **gesundheitsförderlichen Lebensstil** zu entwickeln. Vermittelt und trainiert werden kurze Übungsreihen und Einzelübungen, die dann im Alltag nach Bedarf eingebaut werden können.



SELBSTSICHER MIT STIMM-, FARB- & STILBEWUSSTSEIN

SETTING
GRUPPENGROÖE: MAX. 8 TN
DAUER: 2 TAGE



Kleidung, Stil und Stimme, sowie sicheres Auftreten bestimmen in entscheidender Weise die Wirkung eines Menschen auf sein Gegenüber. Die Chance dieses ersten Eindrucks kann durch ein **stimmiges, natürliches und selbstsicheres Erscheinungsbild** optimal genutzt werden. Der eigene Stil, die passenden Farben, sicheres Auftreten, eine gute Kommunikation und eine deutliche Sprechweise, Wohlklang und Sicherheit in der Stimme ergänzen und betonen die Persönlichkeit.

Eine positive **Eigenwahrnehmung** wird gefördert, **Selbstbewusstsein** und **Selbstkompetenz** gesteigert, die Resonanz verbessert.

In der **Farbberatung** werden jene Farben bestimmt, die aufgrund des natürlichen Hauttons, der Haar- und Augenfarbe optimal zum jeweiligen Typ passen und die Ausstrahlung verbessern.

In der **Stilberatung** wird herausgearbeitet, welche Kleidung der Persönlichkeit entspricht, die Proportionen optimal unterstreicht und zum jeweiligen Anlass passt.

Im **Stimmtraining** lernen die TeilnehmerInnen das volle Potenzial ihrer Stimme zu nutzen. Sie entwickeln ihren individuellen und natürlichen Stimmansatz und üben mit der richtigen Atmung, ihre Stimmleistung zu optimieren und spielerisch und lustvoll mit Stimme und sprachlichem Ausdruck zu arbeiten.

WEGE ZU ÖKONOMISCHER STIMMGEBUNG UND SPRACHLICHEM AUSDRUCK

SETTING

GRUPPENGROßE: MAX. 8 TN

DAUER: 1 – 2 TAGE

Die Beschäftigung mit der Stimme ist eine lustvolle Auseinandersetzung mit dem Körper und dem Atem und vermittelt auf diese Weise den sinnlichen Genuss an der Kommunikation. Wird der **Körper in seiner Gesamtheit** erfasst, wird es auch mühelos mit volltönender Stimme zu sprechen.

Eine tragfähige Stimme, ökonomischer Stimmgebrauch und deutliche Aussprache sind die Basis für jede sprecherische Anforderung. Voraussetzung sind eine entspannte und kontrollierte Atemtechnik sowie die Fähigkeit, die Resonanzräume und Artikulationsorgane adäquat einzusetzen.

Die physiologische und damit **gesunde Stimmführung**, die **kehlkopfschonende Sprechweise** und der richtige Einsatz der Artikulationsorgane vermindern Stimmstörungen und –beschwerden. Die richtige Atemtechnik fördert zudem die **Erholungs- und Regenerationsfähigkeit** von Körper und Geist.

Im Rahmen des Trainings lernen die TeilnehmerInnen, das **volle Potenzial** ihrer Stimme zu nutzen. Sie entwickeln ihren **natürlichen Stimmansatz** und üben mit der richtigen Atmung, ihre **Stimmeistung und –wirkung zu optimieren**.

Ziel ist es, die TeilnehmerInnen für die eigene Stimme und den **physiologischen und ökonomischen Stimmaufbau** zu sensibilisieren und eine **akzentuierte und deutliche Sprechweise** im Sinne der gemäßigten Hochlautung zu vermitteln.

ÜBER MOTIVE, MECHANISMEN & BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

SETTING

GRUPPENGROÖE: MAX. 15 TN

DAUER: WORKSHOP 1 TAG

AUCH ALS VORTRAG MÖGLICH

Sucht begegnet uns in ganz unterschiedlichen Rollen – als **Eltern, Freund/in, Angehörige/r, KollegIn** oder in der eigenen Betroffenheit. Somit sind fast alle in irgendeiner Form, in einer dieser Rollen mit dem Thema konfrontiert und stehen so vor sehr spezifischen Unsicherheiten, Problemen und Fragestellungen.

Wie verhalte ich mich richtig, wenn mein/e KollegIn, PartnerIn oder mein Kind zu viel trinkt?

Wie vermeide ich es, Betroffene in ihrer Sucht zu unterstützen (Co-Abhängigkeit)?

Wie biete ich konsequent meine Hilfe an? Wie sinnvoll sind angedrohte Konsequenzen bzw. Sanktionen? Welche Therapieformen gibt es? Wie verhalte ich mich, wenn ein Kollege soeben trocken geworden ist? Wie "normal" ist ein Rückfall? Wie verhalte ich mich, wenn der Kollege (oder Partner) nach einer gewissen Zeit wieder trinkt? Gibt es Heilung? Bleibt ein Alkoholiker ein Leben lang gefährdet?

Harald Frohnwieser, Buchautor (**AUVA-Reihe „Harry, Alkoholiker“**) und Journalist beschreibt in diesem sehr interaktiv gestalteten Workshop nicht nur seinen eigenen Weg in die und aus der Sucht, sondern verknüpft **eigene Erfahrungen** mit allgemeingültigen **Suchtmechanismen** und regt die TeilnehmerInnen an, den eigenen Umgang mit Alkohol und Alkoholkranken genauer zu beleuchten und erste Strategien zur Hilfestellung und **Lösungsansätze** zur **Bewältigung** zu entwickeln.

Einzelne individuelle und persönliche Fragestellungen können im Anschluss an den Workshop in einem vertraulichen Gespräch mit dem Trainer besprochen werden.

DAMIT RESSOURCEN NICHT SINNLICH VERBRENNEN

BURNOUT FRÜHERKENNUNG & PROPHYLAXE

SETTING

GRUPPENGROÖBE: MAX. 15 TN
DAUER: 1 – 2 TAGE

Die **aktuelle Burnout-Forschung** geht davon aus, dass neben individuellen Faktoren vorrangig **strukturelle Rahmen- und Arbeitsbedingungen** Burnout verursachen. Der persönliche Anteil liegt einerseits im Fehlen von Änderungsmöglichkeiten der „Umweltbedingung Arbeitsplatz“, andererseits im eigenen Kompetenzprofil, hinsichtlich Stressbewältigung, Problemlösung und sozialer, sowie personeller Fertigkeiten.

In diesem Zusammenhang kommen auf Führungskräfte **neue Herausforderungen** zu. Entsprechend der **Fürsorgepflicht** tragen sie Verantwortung für ihre MitarbeiterInnen, sind aber gleichzeitig selbst nicht davor gefeit auszubrennen.

Das Seminar geht auf die besondere Situation von Führungskräften ein. Was ist wichtig über die Ursachen und Entstehung von Burnout zu wissen?

- ✓ Wie können Sie möglichst früh ernst zu nehmende Belastungssignale und Gefährdungen erkennen?
- ✓ Wie können Sie gegenüber betroffenen MitarbeiterInnen gezielt reagieren?
- ✓ Wann sind die Möglichkeiten am Arbeitsplatz erschöpft, und wann sollte ein Mitarbeiter an andere Stellen weiter geleitet werden?
- ✓ Was können Sie vorbeugend auch für sich selbst tun?

In ihrer „Außenwahrnehmung“ nehmen Führungskräfte besondere Verantwortung wahr, da die vom Burnout Betroffenen oftmals erste Anzeichen selbst bzw. verursachende Strukturen nicht erkennen können. Sie lernen das „Phänomen Burnout“ und verursachende Arbeitsbedingungen kennen und verstehen, erarbeiten Möglichkeiten, Ihren MitarbeiterInnen **aus der Burnout-Spirale heraus** zu helfen und personelle Ressourcen da zu sichern, wo aufgrund strukturell-organisatorischer Bedingungen Kräfte in ineffizienter Weise verbraucht werden.

BURNOUT-PRÄVENTION

IM KONTEXT DER SYSTEMISCHEN STRUKTURAUFSTELLUNG

SETTING

VOR-/NACHBEREITUNG: LEITUNG

DAUER: 2-3 STD.

INTERVENTION: GESAMTES TEAM

DAUER: 1 TAG

Burnout-Prävention im Kontext der Systemischen Strukturaufstellung ermöglicht, **Dynamiken, Stärken und Schwachpunkte in betrieblichen Strukturen aufzudecken** und so zufrieden stellende **Lösungen** für alle Beteiligten zu **finden**.

Der Ursprung von Ausgebrannt sein ist meist unterschwellig und dessen negative Auswirkungen mit unterschiedlicher Prägung fließen schleichend in den Arbeitsalltag ein. Erfahrungsgemäß lassen sich die Ursachen leicht feststellen und zum Guten korrigieren. Jedoch gibt es so genannte „verfahrene“ Sachlagen, in denen förderliche Interventionen fehlschlagen. Für Organisationen sind die Aufgabenbewältigung, die Gestaltung des Wandels und ein konstruktiver Umgang mit den vielfältigen sozialen Beziehungen **Erfolgsparameter**.

Diese Maßnahme umfasst drei Phasen:

Vorbereitung: Erstinformationsgespräch mit dem verantwortlichem Leitungsteam zur Klärung von Zielen und Rahmenbedingungen.

Intervention: Durchführung der thematischen Aufstellung mit allen relevanten Personen, gemeinsame Erarbeitung von geeigneten Maßnahmen und strukturellen Umsetzungsmöglichkeiten auf Basis der neuen Erkenntnisse.

Nachbereitung: Evaluation ca. 2 bis 3 Wochen nach der Intervention mit dem verantwortlichem Leitungsteam.

MOBBING

PSYCHOTERROR IM TEAM

SETTING

GRUPPENGROÖE: MAX. 15 TN
DAUER: 1 TAG

Mobbing ist **systematische Ausgrenzung** sowie feindselige und abschätzige Behandlung einzelner ArbeitnehmerInnen am Arbeitsplatz durch KollegInnen oder Vorgesetzte. Systematische und gezielte Schikanen werden wiederholt und über einen längeren Zeitraum ausgeübt – gegen einzelne Personen, meist von kleineren Gruppen.

Dieser gezielte Psychoterror endet für die Betroffenen häufig in der Auflösung ihres Arbeitsverhältnisses, Arbeitskraft und Arbeitsplatz gehen dadurch verloren. Auch nach über 20 Jahren Mobbing-Forschung kann man zwar kein klares „Opfer- oder Täterprofil“ für die Prävention erstellen, doch Führungskräfte können für Situationen und Vorgehensweisen sensibilisiert werden, sowie durch entsprechende Schulung unterstützend eingreifen.

Lassen Sie Mobbing nicht zu!

*Ausgrenzung * Verleumdungen * Beschimpfungen * Drohungen * Desinformation * Kontaktverweigerung * Fehler * Unfälle * Krankenstände * Burnout * Vergiftung des Betriebsklimas * wirtschaftliche Schäden * Hoffnungslosigkeit*

Werden Sie aktiv!

*Erkennung * Dynamik * Verlauf * Folgen * Bewältigung*

SUCHT AM ARBEITSPLATZ

SUCHT-ERKENNUNG IM BETRIEB... WAS NUN ?

SETTING
GRUPPENGROÖBE: MAX. 15 TN
DAUER: 1 TAG

*Irgendwie hat er sich verändert? Fehler? Ursachen? Unkonzentriert? Er war doch sonst immer so verlässlich? Leistungsabfall? Schon wieder er? Desinteresse? Schon wieder ein Fehler? Kann passieren? Schon wieder Krankenstand? Schlecht sieht er aus, in letzter Zeit!? Rückzug!? Früher war er nicht so verschlossen!?! Ich kenn ´ mich bei ihm nicht mehr aus? Wo soll das hinführen?
So kann ´s nicht weitergehen! Jetzt reicht ´s! Was nun?*

Typisch - für SUCHT !

Als allgegenwärtiges gesellschaftliches Phänomen gehören Suchterkrankungen, allen voran Alkoholsucht, und deren problematische Auswirkungen zur modernen Arbeitswelt. Jede/r 10. Beschäftigte trinkt täglich am Arbeitsplatz, 5% gelten als alkoholkrank. Das Problem kann somit jede/n Vorgesetzte/n unvermittelt treffen und vor eine besondere Herausforderung stellen. Nicht immer ist es einfach, die geeignete Mischung aus Verständnis und Klarheit, Unterstützung und Abgrenzung zu finden, die eine solche Situation verlangt. Vorgesetzte können aber in einer Suchtproblematik Entscheidendes bewirken.

Wie kann ich Sucht bei meinen MitarbeiterInnen erkennen? Was kann ich tun?

Volksdroge Alkohol * Drogenmissbrauch * Merkmale * Erkennen * Erklärungsmodelle * Entstehung * Ursachen * Verlauf * Ängste * Folgen * Umgang * Behandlungsmöglichkeiten

WORK IN BALANCE SPEZIAL

STRESS- & BURNOUT PRÄVENTION
BERUFLICHE REINTEGRATION
BURNOUT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
SUCHT IM UNTERNEHMEN
GESTALTUNGSWORKSHOP
EINZELBERATUNG & COACHING

Stress & Burnout, Suchterkrankungen, allen voran die **Alkoholsucht**, zählen zu den größten **Gesundheitsrisiken** unserer heutigen Zeit und stellen Unternehmen in zunehmenden Maße vor erhebliche **betriebswirtschaftliche Herausforderungen**.

Aktuelle Studien (IHS, WHO, AK) belegen die enorme Belastung für die österreichische Volkswirtschaft und beziffern die betriebswirtschaftlichen Verluste:

- ✓ Jährlich entstehen mehr als 4 Mio Krankenstandstage durch Stress und Depression. Daraus resultiert ein finanzieller Schaden von € 2,2 Mrd.
- ✓ 20 % aller ArbeitnehmerInnen gelten lt. seriösen Einschätzungen der Arbeitsmedizin als Burnout-gefährdet, andere Studien sprechen sogar von 1,3 Mio. Der volkswirtschaftliche Schaden beläuft sich dabei auf jährlich € 700 Mio.
- ✓ 3 Mio Euro pro Tag kostet Österreichs Betriebe der Alkoholmissbrauch ihrer MitarbeiterInnen.
- ✓ Nikotinabhängigkeit verursacht einen jährlichen Schaden von rund € 5 ,4 Mio – ein Viertel davon geht auf Passivrauchen zurück!

Ein **umfassendes psychosoziales Gesundheitsmanagement** in diesen sensiblen Bereichen braucht idealerweise eine Auseinandersetzung auf mehreren Ebenen. Entsprechend den individuellen und organisatorisch-strukturellen Bedingungen, die in der Prävention und Behandlung zum Tragen kommen, empfehlen sich die **WORK IN BALANCE–Spezialangebote** in ihrem mehrdimensionalen methodischen Zugang als effizientes und wirkungsvolles Maßnahmen- bzw. Schulungsprogramm, um nachhaltig körperliche und psychische Gesundheit aller Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.

WORK IN BALANCE SPEZIAL

DAS 5 PHASEN-PROGRAMM
ZUR FÖRDERUNG VON
STRESSKOMPETENZ
& GESUNDHEIT

Stress und Burnout am Arbeitsplatz gefährden zunehmend die Gesundheit, weil es den Betroffenen oftmals an notwendiger **Wahrnehmungssensibilität** und **gesundheitserhaltenden Ressourcen** mangelt. Eine gezielte Intervention erfordert eine **Analyse** der **individuellen Situation** um darauf aufbauend passende Gegenstrategien und Kompetenzen zu entwickeln.

Phase 1 „Diagnostik“

umfasst den diagnostischen Prozess und die Testung individueller körperlicher Belastung mittels Biofeedback.

Phase 2 „Stresskompetenz-Training“

Techniken für akute Stress-Situationen werden erlernt und Kompetenzen entwickelt...

Phase 3 „Energiemanagement – Burnout-Prophylaxe“

sensibilisiert für Burnout-Frühsignale sowie krankheits- bzw. gesundheitsförderndes Arbeitsverhalten ...

Phase 4 „Intervention“

Einzelcoaching durch erfahrene GesundheitspsychologInnen zur Prävention

Einzeltherapie in Kooperation mit PsychotherapeutInnen und Klinischen PsychologInnen bei bereits krankheitswertigen Störungen.

Gruppentherapie in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Psychotherapeuten im KollegInnenkreis

Phase 5 „Evaluation“

Nach drei bis sechs Monaten findet idealerweise eine erneute Diagnostik statt. Die positiven Effekte der präventiven bzw. therapeutischen Interventionen werden derart festgehalten bzw. in ihrer Nachhaltigkeit optimiert.

WORK IN BALANCE SPEZIAL

VERSORGUNG BEGLEITUNG REINTEGRATION

BERUFLICHE REINTEGRATION NACH BURNOUT

Wenn MitarbeiterInnen durch Burnout krankheitsbedingt aus dem Arbeitsprozess (zumindest vorübergehend) ausscheiden und die Behandlung im stationären Bereich (Krankenhaus) stattfindet, so muss im Anschluss die Rückkehr in den Arbeitsprozess entsprechend vorbereitet und begleitet werden. Dies umfasst die allenfalls notwendige **therapeutische Begleitung** bis zum tatsächlichen Wiedereintritt in das Unternehmen, sowie die **begleitende Integration** im Betrieb.

Die Auftragsklärung beschreibt den Start des **Reintegrationsprozesses**, der von Unternehmensseite (eventuell über die Arbeitsmedizin) gesetzt wird. Im Idealfall findet die erste Kontaktaufnahme mit allen Seiten etwa ein bis zwei Wochen vor der Entlassung aus dem Krankenhaus statt. Während der darauf folgenden **maximal sechs Monate** währenden Begleitung wird auf unterschiedlichen Ebenen die Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess erarbeitet.

Stationärer Bereich: Im Kontakt mit dem betreuenden Klinikpersonal werden grundlegende Informationen zum gesundheitlichen – körperlichen und psychischen – Status ausgetauscht und erste Therapieschritte für das nachfolgende ambulante Setting besprochen.

Individueller Bereich: Im Rahmen der therapeutischen Begleitung wird in regelmäßigen Sitzungen an spezifischen Kompetenzen zu Reintegration und Gesunderhaltung im Arbeitsprozess gearbeitet.

Organisatorischer Bereich: Im Sinne der ganzheitlichen Betrachtung können strukturelle Bedingungen in Hinblick auf die individuelle Disposition gemeinsam analysiert werden, um den therapeutischen Prozess effizienter zu gestalten und Transfersicherung der neu erworbenen Kompetenzen zu gewährleisten.

WORK IN BALANCE SPEZIAL

AUSFÜHRLICHE INFORMATION ZU
DEN JEWEILIGEN ANGEBOTEN
ENTNEHMEN SIE BITTE DEN
EINZELBESCHREIBUNGEN

Führungskräfte stehen in der modernen Arbeitswelt vor der Herausforderung MitarbeiterInnen fachlich und organisatorisch zu führen und auf psychosoziale Ebene zu fördern.

Work-Life-Balance wird dabei zunehmend zu einer unternehmensphilosophischen Grundhaltung, die Umsetzung auf struktureller und individueller Ebene ist ein zusätzlicher Verantwortungsbereich und erfordert neue Kenntnisse. **Burnout** benötigt in diesem Zusammenhang als besonders sensibles (Tabu)Thema erhöhte Aufmerksamkeit, da selten persönliche Schwächen als vielmehr strukturelle Bedingungen diese Krankheit verursachen.

„Damit Ressourcen nicht sinnlos verbrennen“

schulen wir Ihre Führungskräfte, das Thema Burnout wahrzunehmen, Alarmsignale zu erkennen, Burnout fördernde Strukturen zu identifizieren und verändern sowie Kompetenzen im Umgang mit betroffenen MitarbeiterInnen zu entwickeln.

„Burnout-Prävention“

im Kontext der **Systemischen Strukturaufstellung** ermöglicht, Dynamiken, Stärken und Schwachpunkte in betrieblichen Strukturen aufzudecken und zufrieden stellende Lösungen für alle Beteiligten zu finden.

Einzelintervention – Supervision & Coaching

Je größer die Anforderung an die Führungskräfte, desto schwieriger wird es dem Menschen hinter der Führungsrolle noch genügend Raum und Zeit zu gewähren. Während die Karriere vorangeht, leiden oftmals Privatleben und Gesundheit. Bereits jede **vierte Führungskraft** ist von Burnout persönlich **betroffen**, in ihrer Personalverantwortlichkeit noch weit mehr!

Im Einzelsetting werden nach Statusklärung die individuellen Ressourcen verstärkt und Lösungsstrategien in Bezug auf eigene bzw. Betroffenheit von MitarbeiterInnen erarbeitet.

WORK IN BALANCE SPEZIAL

AUSFÜHRLICHE INFORMATION ZU
DEN JEWELIGEN ANGEBOTEN
ENTNEHMEN SIE BITTE DEN
EINZELBESCHREIBUNGEN

SUCHTPROBLEMATIK IM UNTERNEHMEN

Inoffiziellen Zahlen zufolge geht etwa ein **Viertel aller Arbeitsunfälle** auf Suchtmittelmissbrauch während der Arbeitszeit zurück. Etwa **5 – 10 % der arbeitenden Bevölkerung** sind alkoholkrank (rd. 54.000 Personen), die Zahl jener, die illegale Suchtmittel konsumieren steigt zunehmend, was bedeutet, dass sich jede/r ArbeitgeberIn angehalten ist, sich mit dem sensiblen – und oft sogar Tabu – Thema Suchterkrankungen auseinanderzusetzen.

Mit **€ 3 Mio.**, die alleine **Alkoholmissbrauch** Betriebe täglich kostet, nimmt diese Problematik einen bedeutsamen Faktor in der **betriebswirtschaftlichen Kosten–Nutzen–Rechnung** ein. Jährlich entsteht lt. IHS ein volkswirtschaftlicher Schaden in der Höhe von € 730 Mio. Nikotinabhängigkeit verursacht jährliche Schäden von rund € 511,4 Mio., wobei ein Viertel davon auf Passivrauch zurück geht.

Aufklärung und **schnell wirksame Therapien**, sowie Entlastungsmöglichkeiten durch fachliche Unterstützung bilden moderne Wege aus der Suchtproblematik, sei es für Betroffene/r als auch für KollegIn bzw. Vorgesetzte/r..

„Wege in die Sucht – Wege aus der Sucht“

beleuchtet die psychologischen Hintergründe für Sucht förderndes Verhalten bzw. der Krankheit Sucht ...

„stop-smoking“

ermöglicht auf hypnotherapeutischem Weg schnelle und nachhaltige Entwöhnung vom Suchtmittel Nikotin ...

„Sucht im Betrieb“

fördert das Bewusstsein von Führungskräften für Sucht verursachende (Arbeits-)Bedingungen ...

WORK IN BALANCE SPEZIAL

MODELLE UND ANSÄTZE
AUS DER ARBEITSPSYCHOLOGIE &
ORGANISATIONSENTWICKLUNG

Bedürfnis- und lösungsorientierte Begleitung von Teams

Ziel eines Gestaltungsworkshops ist es, Arbeitsmerkmale und/oder Arbeitsbedingungen, für die Veränderungsbedarf (Erfahrungswerte, Analyseergebnisse) bestehen, umzugestalten (Verhältnisprävention). Es handelt sich um einen **partizipativen Ansatz** – dies bedeutet, dass **MitarbeiterInnen** in die Entwicklung von Lösungen **miteinbezogen** werden. Geplant werden 3 Termine, wobei in einem Workshop die MitarbeiterInnen gemeinsam an Lösungsvorschlägen arbeiten und in einem zweiten die Führungskräfte. An einem 3. Termin werden die Ergebnisse gegenseitig vorgestellt und Umsetzungen zur Veränderung in einem „**Aktionsprogramm**“ (eine Art Anleitung, mit welchen Schritten es zu den gewünschten Veränderungen kommt) niedergeschrieben. Die Umsetzung wird in Supervisionen und Coachings begleitet.

ABLAUF

GESTALTUNGSWORKSHOP FÜHRUNGSKRÄFTE: ca. 5 Arbeitseinheiten; 3 – 10 TeilnehmerInnen

GESTALTUNGSWORKSHOP MITARBEITERINNEN: ca. 5 Arbeitseinheiten; 5 – 15 TeilnehmerInnen

GEMEINSAMER GESTALTUNGSWORKSHOP: ca. 5 Arbeitseinheiten; TN der ersten beiden Workshops

SUPERVISION & COACHING: Begleitung bei der Umsetzung nach Bedarf

Mögliche Themen bzw. Ziele:

Stressreduktion

Burnout-Prophylaxe

Verbesserung der Anerkennungskultur

Optimierung von Kommunikationsstrukturen

Veränderung der Ablauforganisation

Veränderung der Organisationsstruktur

Konflikt-/Problemlösungen in der Arbeit

WORK IN BALANCE SPEZIAL

METHODISCHE BESONDERHEIT:
MIT BIOFEEDBACK WERDEN
BELASTUNG UND FORTSCHRITT
SICHTBAR UND DAMIT STEUERBAR!

Individuelle Gesundheitsberatung & Coaching für MitarbeiterInnen

ExpertInnen aus den Bereichen **Gesundheitspsychologie und Coaching** begleiten und unterstützen MitarbeiterInnen, die im beruflichen Kontext vor Herausforderungen stehen, deren Bewältigung persönlichkeitsbildende sowie gesundheitsfördernde Ressourcen und Kompetenzen benötigt. Sie arbeiten **ziel- & lösungsorientiert** an der Wiedererlangung individueller Kräfte, Motivation, neuer Strategien und Handlungskompetenz.

So mannigfaltig Coachingthemen auch sein können und so individuell die Lösungszugänge sind, so entscheidend ist im Prozess das Element der **Belastungsreduktion**. Neben höchst individuellen Zielvereinbarungen, die jedem Coaching vorangestellt sind, orientiert sich der Prozess deshalb an folgendem Ablaufschema:

- ENTLASTUNG** Anerkennung der Belastungssituation/Symptomatik, erste Interventionen zur Reduktion der Akutbelastung
- STABILISIERUNG** Analyse der Problemsituation, Erarbeitung protektiver Verhaltensweisen und Gegenmaßnahmen
- INTEGRATION** Umsetzung und Transfer der neuen Strategien in den Arbeitsalltag

Abhängig von Schweregrad und individueller Disposition ist eine Kurzzeitintervention zur Gesundung und Integration in den Arbeitsalltag nicht immer ausreichend. Im Anlassfall werden idealer Weise in Absprache mit ArbeitgeberIn und nach arbeitsmedizinischer Abklärung therapeutische Empfehlungen ausgesprochen.

**BERATUNG, COACHING,
THERAPIE, TRAINING**

„IN UNS IST ALLES“
(F. HÖLDERLIN)



Mag^a Verena Grimm
Klinische & Gesundheits-
psychologin, Biofeedback-
therapeutin, GF HIP



Wolfgang Langer
System. Wirtschaftscoach &
-Trainer, GF HIP



Mag^a Doris Gartner
Klinische & Gesundheits-
psychologin, Dipl. Mental-
coach



Mag^a Sabine Kasper
Klinische, Gesundheits-,
Kinder-, Jugend- & Famili-
enpsychologin



Mag^a Susanne Nikola
Gesundheits- &
Wirtschaftstrainerin



Mag Erich Pauser
Pädagoge,
Systemischer Coach



Thomas Pohorely
Psychotherapeut



Mag^a Daniela Reiter
Arbeitspsychologin,
Trainerin Gender Mainstreaming
& Diversity Management



WORK IN BALANCE

**GESUNDHEIT
WEITERBILDUNG
BERATUNG**

HUMAN IN PROGRESS

Institut für psychosoziale Kompetenz & Ressourcenstärkung
Grimm.Kasper.Langer OG

Mag^a Verena Grimm	Mobil: +43 (0)699/1179 5086
Mag^a Sabine Kasper	Mobil: +43 (0)699/1179 5070
Wolfgang Langer	Mobil: +43 (0)699/1179 5087
Fon/Fax	Büro: +43 (1) 99 00 690

Schottenfeldgasse 26 Stiege 2 Top 14
A-1070 Wien

www.humaninprogress.at
office@humaninprogress.at

UID: ATU62575902
FN: 278136 z