



Fortbildungen Arbeit und Gesundheit



Betriebsinterne Fortbildungsangebote

Arbeit bietet uns die Möglichkeit zu lernen und uns zu entwickeln, Anerkennung zu erfahren, soziale Kontakte zu knüpfen, uns verbunden und sinnerfüllt zu fühlen. Damit kann sie viel zu einem erfüllten Leben, zu Glück und Gesundheit beitragen. Arbeit kann aber auch überfordern, auslaugen, unglücklich und sogar krank machen. Damit es nicht so weit kommt, braucht es eine gute Balance zwischen Ressourcen und Belastungen. Jede und jeder einzelne trägt Verantwortung für sich und die eigene Gesundheit. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind darüber hinaus gefordert, gute Arbeitsverhältnisse zu schaffen und für eine gesunde Führung aller Mitarbeitenden durch ihre Vorgesetzten zu sorgen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie auf diesem Weg unterstützen können. Dazu bieten wir Ihnen eine breite Themenpalette betriebsinterner Workshops an – für Mitarbeitende und für Führungspersonen.

Konditionen

Die Fortbildungen dauern in der Regel einen halben Tag und finden je nach Wunsch vor Ort oder in unserem Schulungsraum in St.Gallen statt. Alle Workshops sind auf mindestens 8 Teilnehmende ausgelegt (maximale Belegung nach Absprache). Die Kosten für eine halbtägige Fortbildung betragen pro Durchführung 1500 Franken (für Non-Profit-Organisationen 1200 Franken) inkl. MwSt., plus Reisespesen.

Gerne sprechen wir mögliche Durchführungstermine, die Anzahl der Teilnehmenden sowie Anliegen Ihres Betriebes zum Inhalt und zur Programmgestaltung individuell mit Ihnen ab. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kontakt

ZEPRA, Fachstelle Betriebliche Gesundheitsförderung
Annette Nitsche, Tel. 058 229 87 67, annette.nitsche@sg.ch



Angebote für Mitarbeitende

Arbeiten bis zum Umfallen ist auf die Dauer nicht produktiv und vor allem nicht gesund. Wie kann ich meine Energiebilanz ins Lot bringen? Wie gehe ich mit hohen Anforderungen oder Konflikten um? Wie kann ich bei mir selbst für Entspannung sorgen und meine eigenen Ressourcen optimal nutzen?

In unseren halbtägigen Workshops erweitern Mitarbeitende und Teams ihre Selbstkompetenzen und lernen Strategien kennen, um die Herausforderungen des Arbeitsalltag gelassener und konstruktiv meistern zu können.



Achtsamkeit am Arbeitsplatz

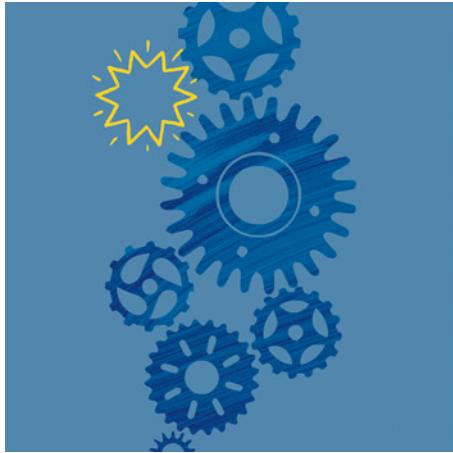
- Achtsamkeit und ihre Wirkung auf Wohlbefinden und Produktivität
- Achtsamkeit praktisch erfahren und in den Alltag integrieren
- Übungen für mehr Ruhe, Konzentration und Teamharmonie

Gesunde Balance im Fokus

- Herausforderungen – persönlich und im Betrieb
- Fokus und Prioritäten
- Umgang mit den eigenen Grenzen
- Energiequellen und Erholung

Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag

- Aktuelle Bewegungsempfehlungen und Hintergründe
- Bewegungsideen und Übungen für den Arbeitsalltag
- Achtsamkeit und mentale Entspannung zwischendurch
- Konzentrations- und Regenerations-techniken



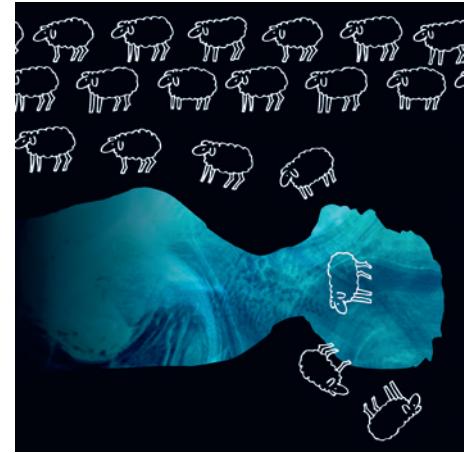
Gesund arbeiten durch Sinn

- eigene Werte erkennen und reflektieren
- Sinn bei der Arbeit neu entdecken
- Motivation und Selbstwirksamkeit stärken
- Selbstbestimmt handeln



Gesunder Umgang mit Arbeit

- Stellenwert der Arbeit
- Belastungen erkennen und reduzieren
- Strategien zum Umgang mit Stress
- Ressourcen entdecken



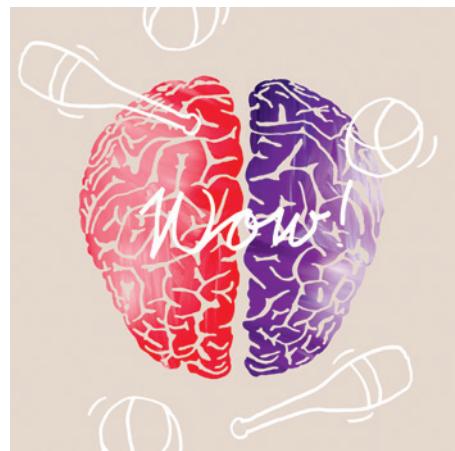
Gut schlafen lernen

- Erkenntnisse aus der Schlafforschung
- Was ist Schlaf? Wie verteilen sich die Schlafphasen?
- angeleitete Übungen zur Entspannung und als Schlafanstoß
- Gestaltung eines gesunden Schlafs



Konflikte konstruktiv bewältigen

- Konflikte und ihre Dynamik erkennen
- Konflikte ansprechen statt tabuisieren
- Konstruktive Konfliktlösungsmethoden
- Verhandlungskompetenzen



Mental stark werden und bleiben

- Selbststeuerung und innere Haltung
- Sinnvoller Einsatz von Energien
- Gebrauchsanweisungen für das Gehirn
- «WowPrinzip» von Manfred Gehr



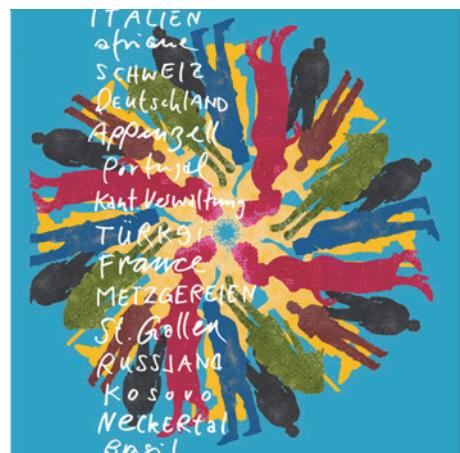
Resilienz – Widerstandskraft ausbauen

- Innere und äussere Widerstandskraft
- Schutzfaktoren für die persönliche Resilienz
- Aspekte der Teamresilienz
- Widerstandskraft stärken

Angebote für Führungs Personen

Vorgesetzte beeinflussen mit ihrem Verhalten das Arbeitsklima und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden. Worauf muss ich als Führungsperson achten, damit Mitarbeitende motiviert und leistungsfähig bleiben? Wie kann ich die Gesundheit meiner Mitarbeitenden aktiv stärken? Und wie kann ich in einem herausfordernden Arbeitsumfeld meiner eigenen Gesundheit Sorge tragen?

In unseren halbtägigen Workshops erfahren Führungspersonen, wie sie die Gesundheit ihres Teams positiv beeinflussen können und werden darin unterstützt, auch gut auf sich selbst achtzugeben.



Der Lösung ist das Problem egal

- Probleme: Stressquelle und Entwicklungs chance
- Probleme aus systemisch-konstruktivistischer Sicht
- Strategien für eine offensive Problembewältigung
- Selbststeuerung und Selbstfürsorge

Keine Veränderung ohne Widerstand

- Veränderungsprozesse und ihre Auswirkungen
- Veränderung und Widerstand als Stressfaktoren
- Konstruktives Führungsverhalten bei Widerstand
- Arbeit mit Fallbeispielen der Teilnehmenden

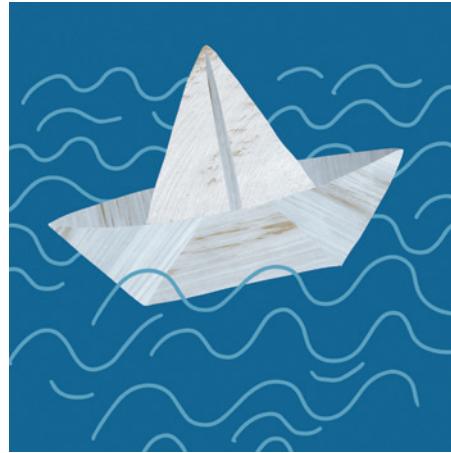
Kulturelle Vielfalt nutzen

- Kulturelle Unterschiede verstehen
- Missverständnisse und Konflikte verhindern
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Situationen
- Vielfalt erkennen und ihr Potential nutzen



Substanzmissbrauch am Arbeitsplatz

- Motive, Wirkungen und Konsummuster
- Früherkennung von Substanzmissbrauch
- Verantwortlichkeit und Intervention
- Unterstützungsangebote



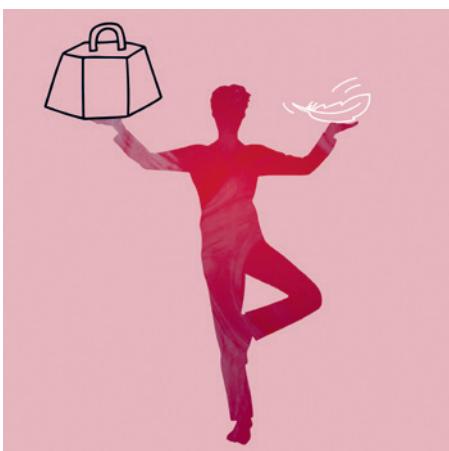
Gesunde Führung in der Praxis

- Wechselwirkung von Gesundheit und Arbeit
- Aktuelle Zahlen und Fakten
- Wirkung von gesunder Führung
- Tools für betriebliche Gesundheitsförderung



Psychische Gesundheit stärken

- Merkmale und Anzeichen erkennen
- Konstruktive Handlungsmöglichkeiten
- Prävention, Hilfsangebote und Behandlung
- Psychische Gesundheit im Team fördern



Gesunde Selbstführung

- Gesunde Selbstführungs-Strategien
- Persönliche Standortbestimmung
- Selbstfürsorge und Selbststeuerung
- Widerstandskraft ausbauen



Wege zu einer gesunden Kommunikationskultur

- Kommunikationskultur und Gesundheit
- Analyse der bestehenden Informationskanäle und Erwartungshaltungen
- Umgang mit Informationsflut und Erreichbarkeit
- Gemeinsam Leitlinien für gesunde Kommunikation entwickeln



Wertschätzen ist mehr als loben

- Wertschätzung und Gesundheit
- Formen von Wertschätzung
- Wertschätzung versus Gering-schätzung
- Fairness – Fallstricke und Dilemmas

