

## **BEM-Akademie - Seminare, Beratungen, Austausch**

Verein zur Förderung der Betrieblichen Eingliederung

esa e.V. - eingliedern statt ausgliedern

Kooperationspartner:

Gesund leben u. arbeiten in S-H gGmbH



# Praktische Ansätze der betrieblichen Stressbewältigung

Verein zur Förderung der Betrieblichen Eingliederung  
- esa e.V. - eingliedern statt ausgliedern

Geschäftsführer: Klaus Leuchter  
Ilensee 4, 24837 Schleswig  
Tel. 04621-96 00 95, Fax 04621-96 00 55  
Email: leuchter@esa-sh.de, Internet: www.esa-sh.de

Mitglied im :



# Ich stelle mich vor:

---



## Finja Lebens

BEM – Beraterin und Gesundheitsmanagerin  
**Stressbewältigungstrainerin**  
und angehende Resilienz-Trainerin



Dozentin in der BEM-Akademie  
Mitarbeiterin des Vereins zur Förderung der Betrieblichen  
Eingliederung - esa e.V. - eingliedern statt ausgliedern

# Was löst bei Ihnen Stress aus?

---



*Identifizieren Sie sich mit den  
Ergebnissen der Analyse?*

**Wo gibt es Stress in Ihrem Arbeitsalltag?**

**BEM-Akademie - Seminare, Beratungen, Austausch**

Verein zur Förderung der Betrieblichen Eingliederung

esa e.V. - eingliedern statt ausgliedern

Kooperationspartner:

Gesund leben u. arbeiten in S-H gGmbH

---



# **Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) bietet Lösungen!**

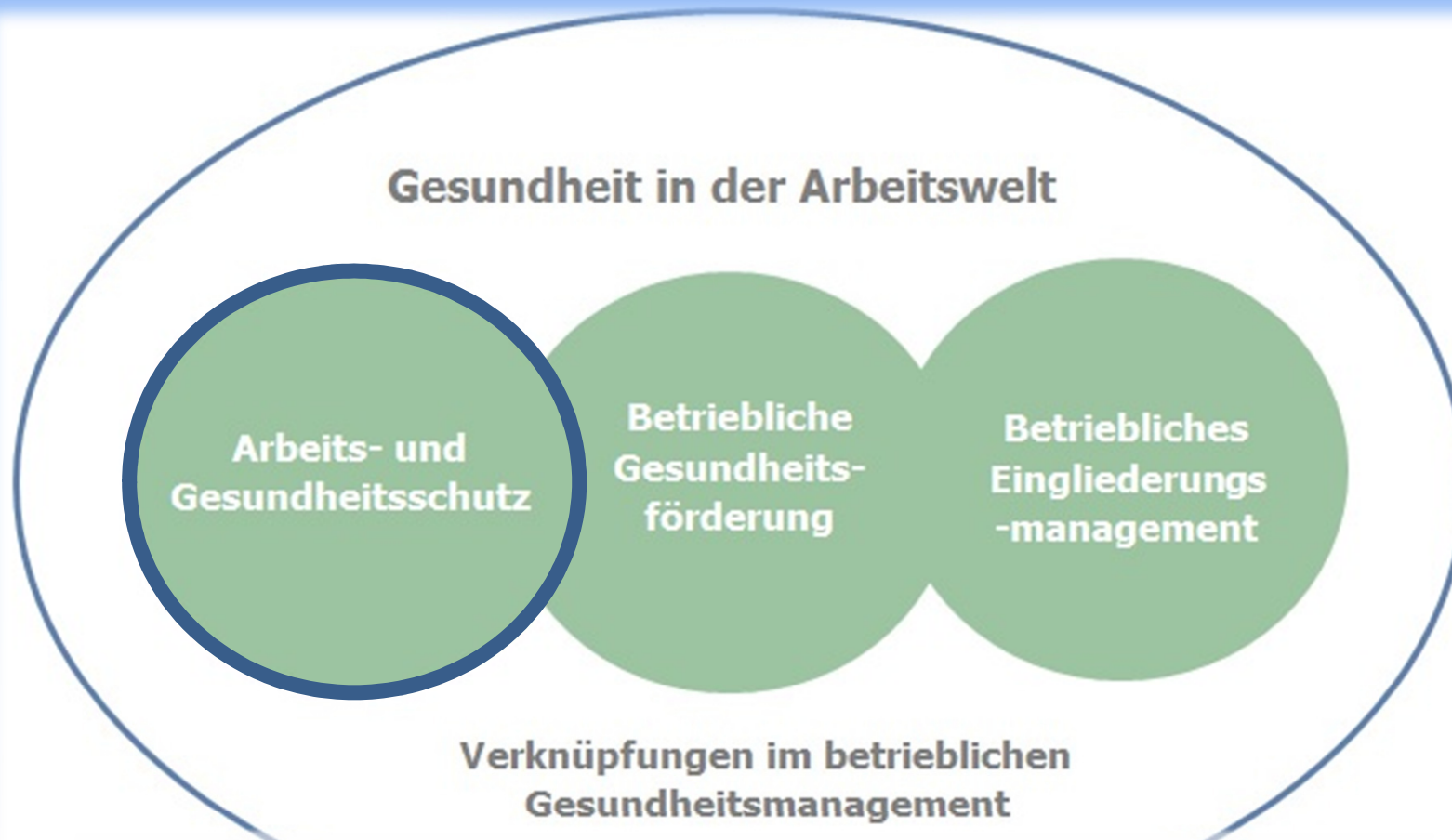
# Ziele des BGM

---



- Systematischen Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen im Unternehmen (**Verhältnis**)  
Die Gesundheit der Mitarbeiter soll **nachhaltig** und **langfristig gefördert** und **erhalten** werden
- Gezielten Maßnahmen um die Arbeitnehmer zu motivieren eigenverantwortlich gesundheitsbewusst zu agieren (**Verhalten**)

# Die Säulen des BGMs



## Sozial- & Suchtberatung

Quelle: modifiziert nach Leitfaden Prävention Dezember 2014

# Arbeits- und Gesundheitsschutz

---



## **Gesetzliche Grundlage:**

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) mit Schutzzielen

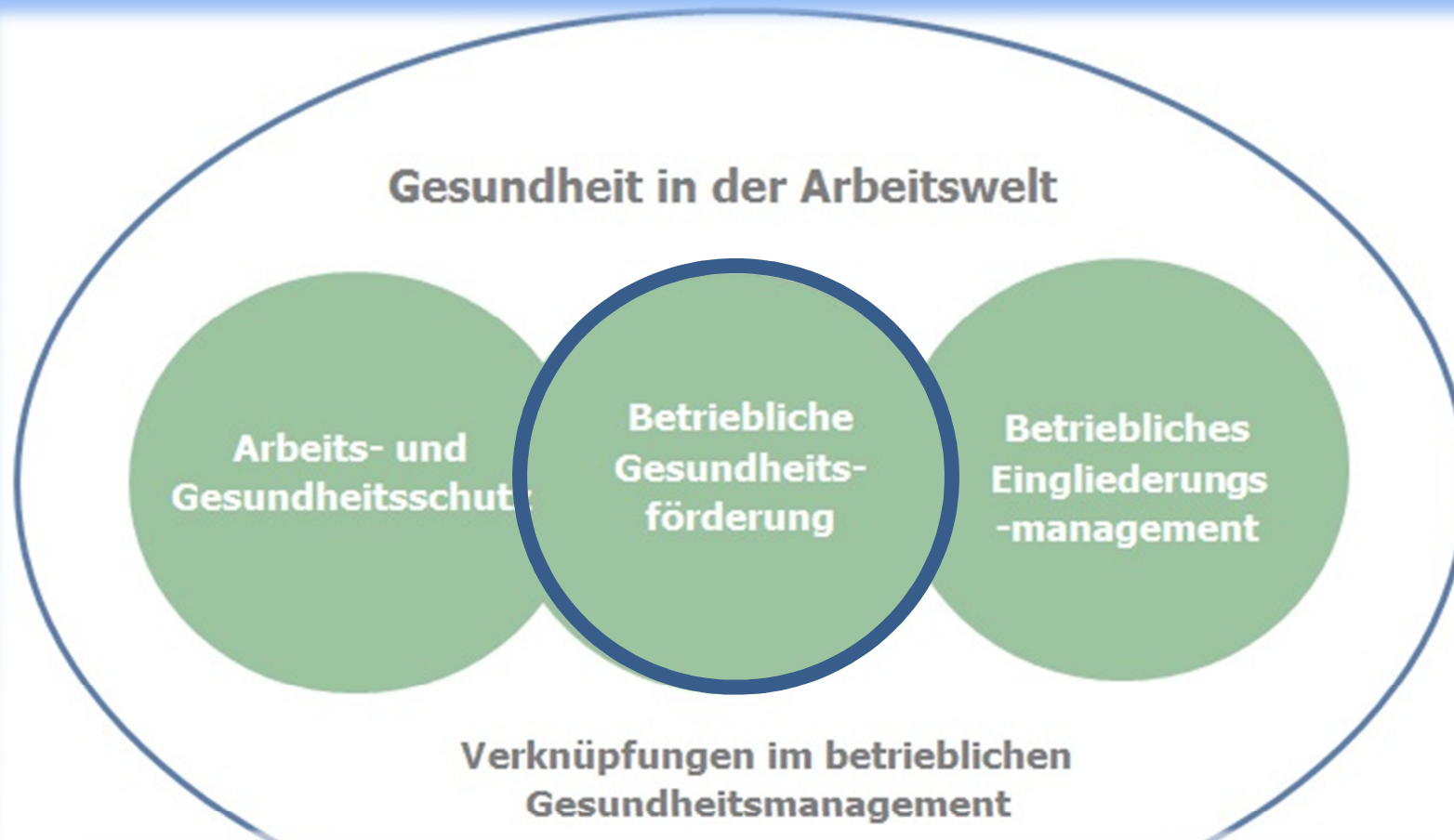
## **Ziel:**

- menschengerechte Gestaltung der Arbeit

## **Kern des Arbeitsschutzes:**

- Psychische und physische Gefährdungsbeurteilung

# Die Säulen des BGMs



## Sozial- & Suchtberatung

Quelle: modifiziert nach Leitfaden Prävention Dezember 2014



# Die Säulen des BGMs



Quelle: modifiziert nach Leitfaden Prävention Dezember 2014

# Ausblick auf das **BEM I - Seminar**



- Gesetzliche Grundlagen des BEM
- **BEM = ein kooperativer Suchprozess**
- **Prinzip der Freiwilligkeit**
- **Erfolgreiche Umsetzung des BEM in Betrieben**
- Datenschutz und Dokumentation
- **Was tun wenn es schwierig wird?**
- Klären von Fragen und Problemen aus der Praxis und ein offener Austausch

# Ausblick auf das **BEM II - Seminar**



- Was wir schon wissen! - Kurze Wiederholung der BEM - Grundlagen
- BEM = ein kooperativer Suchprozess
- **BEM – Gespräche richtig führen**
- **Konfliktmanagement**
- **Haus der Arbeitsfähigkeit**
- Klären von Fragen und Problemen aus der Praxis und ein offener Austausch

# Ausblick auf das **BEM III - Seminar**



- Was wir schon wissen! - Kurze Wiederholung der BEM - Grundlagen
- BEM = ein kooperativer Suchprozess
- **BEM bei Suchterkrankungen**
- **BEM bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen**
- Klären von Fragen und Problemen aus der Praxis und ein offener Austausch



## Verhaltensorientierte Maßnahmen

## Verhältnisorientierte Maßnahmen

### Ernährung

Ernährungskurse,  
Ernährungsberatung

Gesunde Kantinenkost,  
Betriebliche gesunde  
Ernährungsangebote

### Bewegung / Ergonomie

Bewegungsangebote, Ergonomie-  
Beratung am Arbeitsplatz

Gesundheitsfördernde  
Arbeitsplatzgestaltung

### Stressbewältigung

### Suchtprävention

Raucherentwöhnung, Gesunder  
Umgang mit Alkohol

Rauchfreier Betrieb

### Organisations- und Arbeitsgestaltung

Angebote zur gesunden  
Organisation- und  
Arbeitsgestaltung

Etablierung von  
Gesundheitszirkeln, bauliche  
Maßnahmen, Arbeitsplatzwechsel

### Unternehmenskultur

Führungskräfteschulung

Leitbild, transparente  
Kommunikation,  
Führungskompetenz

# Motivation der Beteiligten



- Zielgruppenspezifische/r Sprache/Zugang
- **Partizipation**
- BGM ist ein Zeichen der WERTSCHÄTZUNG
- Führungskräfte als Vorbilder
- Veränderung ist eine persönliche Entscheidung

# Zu guter Letzt:

---



# Gibt es noch Fragen?



Sie finden uns auch auf Facebook unter [www.facebook.com/eingliedernstattausgliedern/](http://www.facebook.com/eingliedernstattausgliedern/)

**BEM-Akademie - Seminare, Beratungen, Austausch**

Verein zur Förderung der Betrieblichen Eingliederung

esa e.V. - eingliedern statt ausgliedern

Kooperationspartner:

Gesund leben u. arbeiten in S-H gGmbH

---



# Praktische Umsetzung der betrieblichen Stressbewältigung



# Verhaltensorientierte Stressbewältigung im Betrieb

---



## Entspannungstraining

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Meditation
- Traumreisen

## Resilienz-Training

## Stressbewältigungstraining

...



# Resilienz-Training



# Was ist Resilienz?



– Gedeihen trotz widriger Umstände

Duden.de:

Substantiv, feminin - psychische Widerstandskraft;  
Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende  
Beeinträchtigung zu überstehen

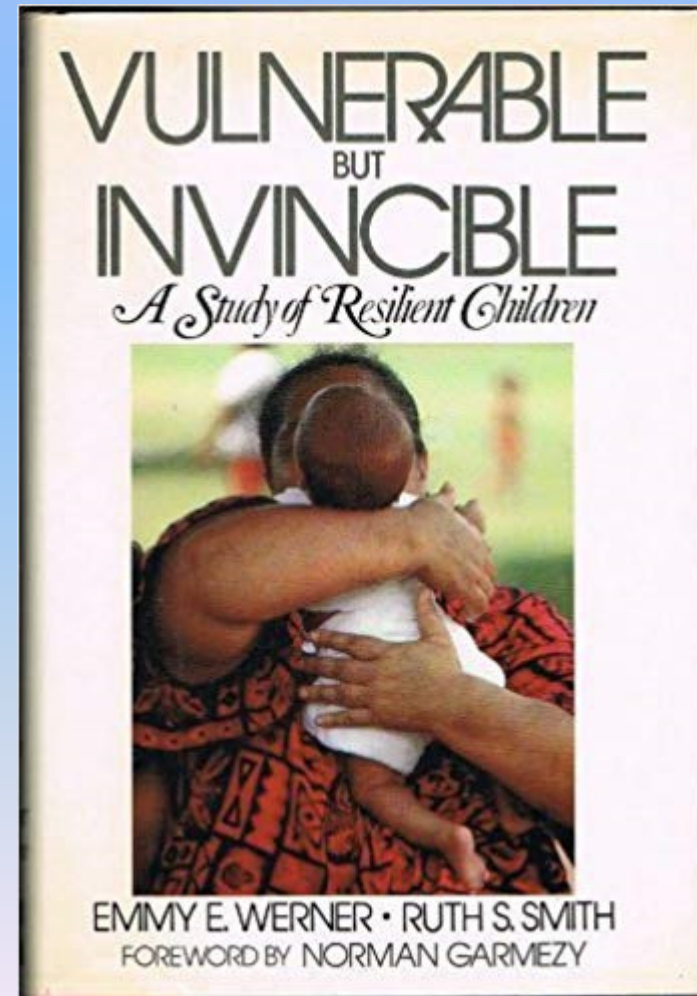
Pons.de:

(be) resilient = elastisch, unverwüstlich, zäh, widerstandsfähig

# Historie des Begriffs



- 698 Kindern von der Insel Kauai in Hawaii (Jahrgang 1955) über ca. 40 Jahre begleitet,
- Erhebungen im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren
- 30% der Kinder lebten unter Hochrisikobedingungen
  - zwei Drittel davon entwickelten Störungen



Werner, E. & Smith, R.S. (1981). *Vulnerable But Invincible: Study of Resilient Children* (Englisch)

# Ergebnisse: Kauai -Studie



Verschiedene schützende Charaktereigenschaften der Kinder:

- gutmütig,
- liebevoll,
- ausgeglichen,
- kommunikativ,
- wenig ängstlich,
- konnten analysieren und planen,
- besaßen gute Problemlösefähigkeiten
- konnten Dinge realistisch einschätzen.

Schützende Faktoren:

- eine stabile Bindung an einen Erwachsenen, der zuverlässig unterstützt

# Definition „Resilienz“

---



- Keine Eigenschaft, die ein Mensch von Natur aus mitbringt
- Kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal
- Eine Fähigkeit, die im Rahmen der Mensch-Umwelt-Interaktion erworben wird.

vgl. Rutter (2000)

## RS – 13 Resilienzfragebogen

– Wie viel Widerstandskraft steckt in Ihnen selbst?

# Resilienz-Training für Führungskräfte



Schützen Sie sich selbst durch:

Wichtige Aspekte, auf die Sie Wert legen sollten, sind:

- Selbstregulation der Leistungsgrenzen.
- Zeitmanagement
- Effizienz und Effektivität will,
- Priorisierung hat Delegationen und steuern können.
- Klarheit und Identifizierung von Aufgaben-Punktköchern
- Kraftspeicher auffüllen,
- Wertschätzung und Respekt vor sich selbst und anderen einbringen können.



# Resilienz-Training für Führende:

Stärkung der eigenen Widerstandskraft und die der Mitarbeiter



1. Fahren Sie Ihr Unternehmen durch den „Resilienz-TÜV“
2. Pflegen Sie den persönlichen und organisationalen Energiehaushalt
3. Fördern Sie kontinuierlich Ihre Resilienzfaktoren
4. Planen Sie und Ihr Team systematisch Grenzerweiterungen
5. Wappnen Sie sich aktiv gegen Überforderung und Burnout
6. Schmieden Sie Ihre Mitarbeiter und Kollegen eng zusammen
7. Fassen Sie Mut für Klarheit
8. Schärfen Sie Ihre Intuition und Ihre Entscheidungskompetenz
9. Gestalten Sie Veränderungen aktiv und mit Überblick
10. Bewahren Sie sich neben den Spielbein konsequent ein Standbein

# Resilienz-Training

---



**Jetzt sind Sie dran!**

**„Ich kann nur dann langfristig  
zugewandt, empathisch und  
hilfreich sein, wenn ich ausreichend  
auf meine Befindlichkeiten und  
meine Grenzen achte.“**

# Ausblick auf das Seminar

## *„Wie grenze ich mich ab?“*

---



**Wie gehe ich mit Emotionen und Schicksalsschlägen der Mitarbeiter um?**

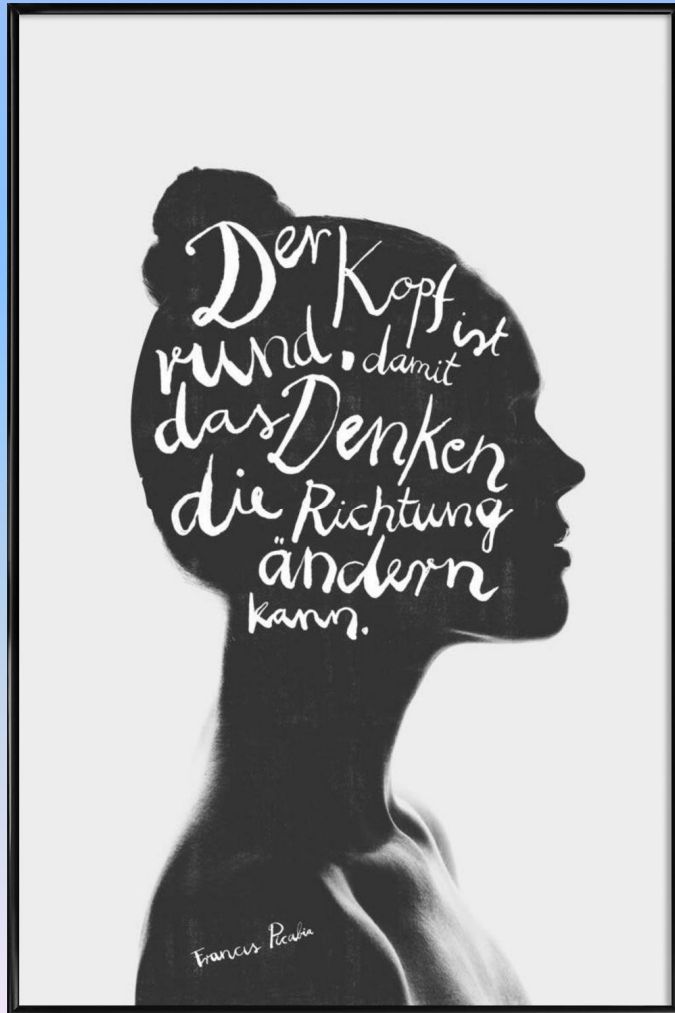
**Wie grenze ich mich ab?**

<b>Do, 14.11.2019 9- 13 Uhr</b>	<b>Abgr – SL I</b>	<b>Seminar – Wie grenze ich mich ab? in unseren Räumlichkeiten Ilensee 4 24837 Schleswig</b>
-------------------------------------	--------------------	--



# Stressbewältigungstraining nach Kaluza

# Stressbewältigungstraining



## Aufbau:

- Fortlaufendes 12-wöchiges Training, einmal in der Woche á 2 Stunden
- Eintägiges Basis-Seminar
- Zweitägiges Block-Seminar

# Bausteine des Stressbewältigungstraining



MUSS – Basismodule	PLUS – Ergänzungsmodule
Einstiegsmodul	Sport und Bewegung
Entspannungstraining	Soziales Netz
Mentaltraining	Blick in die Zukunft
Problemlösetraining	Zeitplanung
Genusstraining	Quart-A-Akutfallstrategie
Ausstiegsmodul	

# Stressbewältigungstraining

---



**Jetzt sind Sie dran!**



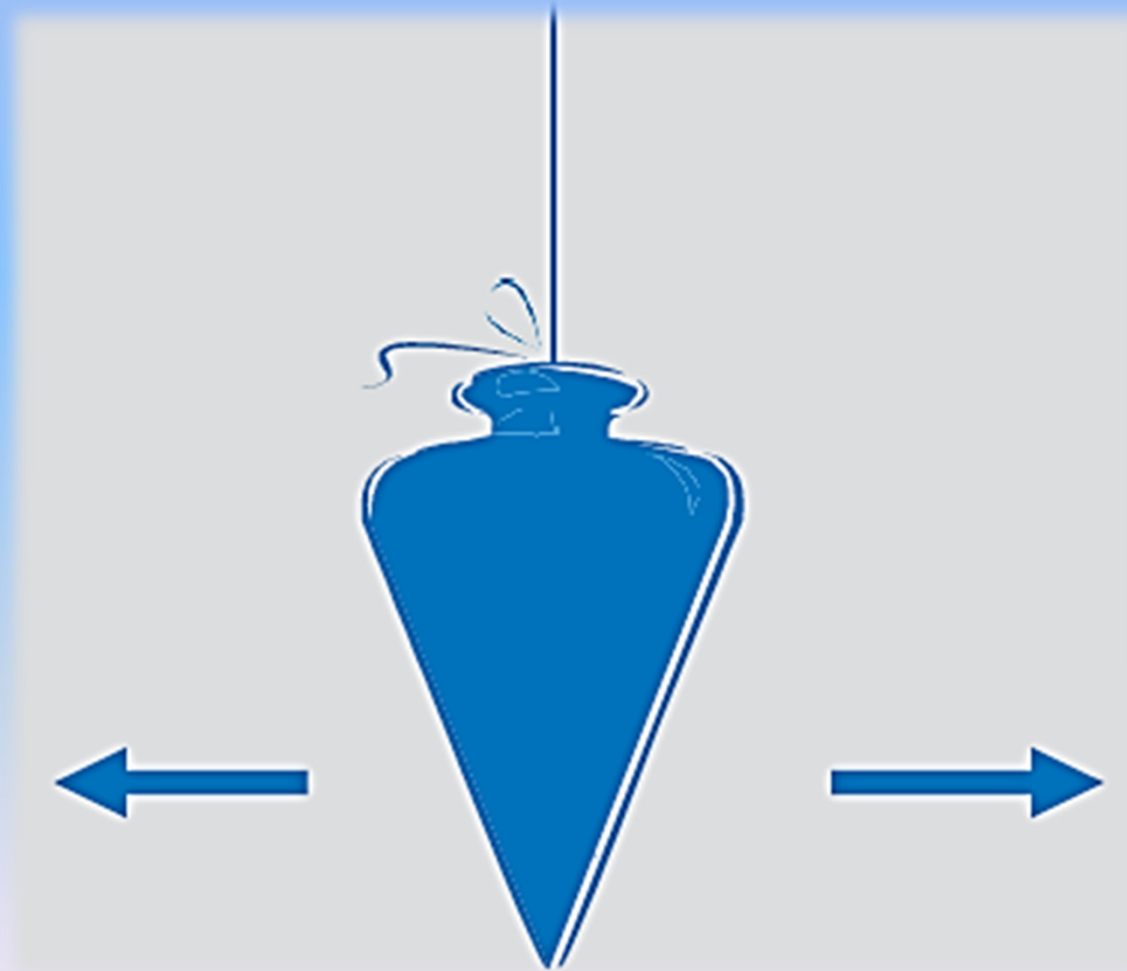
# Progressive Muskelrelaxation (PMR)

# Grundprinzip der PMR



- Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken
- Muskel anspannen
- Spannung kurz (ca. 5 – 7 sec.) halten und dabei weiteratmen
- Mit dem Ausatmen Spannung lösen und entspannen (30 – 45 sec.)

# Grundprinzip der PMR



# Ziele von PMR

---



- Wahrnehmung von körperlicher und psychischer Anspannung
- Entwicklung von Achtsamkeit
- Wechsel von Anspannung zur Entspannung („Umschaltung“) erfahren
- Zustand von Entspannung genießen
- Regulation von Anspannung und Entspannung im Alltag

# Ablauf eines Entspannungstrainings

---



- Einführung der Entspannungstechnik mit der Langform der PR
- Zusammenfassung zur Kurzform der PR
- Einführung eines Ruhewortes
- Entspannung durch Vergegenwärtigung

# Progressive Muskelrelaxation

---



**Jetzt sind Sie dran!**

# Zu guter Letzt:

---



## Gibt es noch Fragen?

## Feedback!?



Sie finden uns auch auf Facebook unter [www.facebook.com/eingliedernstattausgliedern/](http://www.facebook.com/eingliedernstattausgliedern/)

## BEM-Akademie - Seminare, Beratungen, Austausch

Verein zur Förderung der Betrieblichen Eingliederung

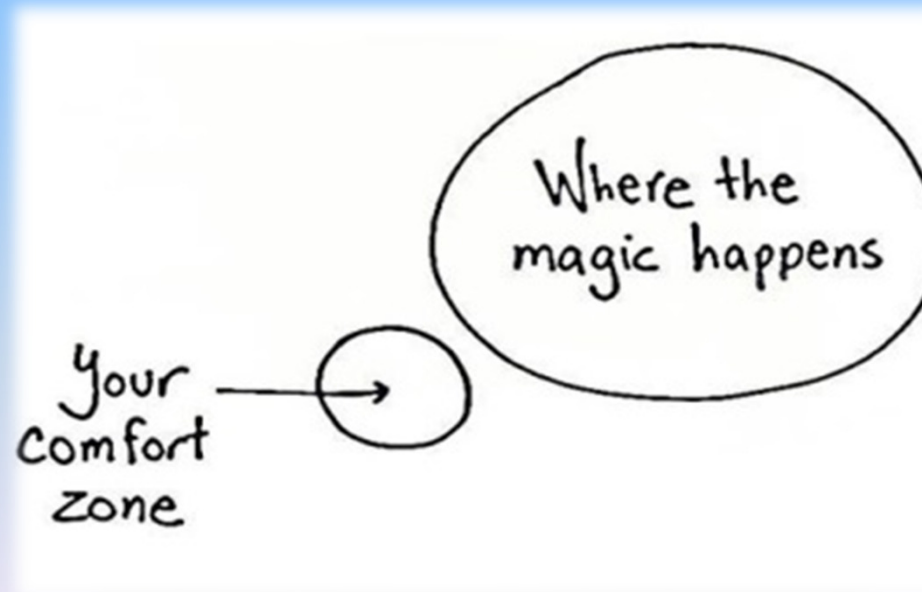
esa e.V. - eingliedern statt ausgliedern

Kooperationspartner:

Gesund leben u. arbeiten in S-H gGmbH



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Verein zur Förderung der Betrieblichen Eingliederung  
- esa e.V. - eingliedern statt ausgliedern

Geschäftsführer: Klaus Leuchter  
Ilensee 4, 24837 Schleswig  
Tel. 04621-96 00 95, Fax 04621-96 00 55  
Email: leuchter@esa-sh.de, Internet: www.esa-sh.de

Mitglied im :





# Quellenverzeichnis



- Bamberg, E., Ducki, A. & Metz, A. (2011). Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement in der Arbeitswelt – Ein Handbuch. Göttingen: Hogrefe.
- Badura, B., Schröder, H. & Vetter, C. (2009). Fehlzeitenreport 2008 – Betriebliches Gesundheitsmanagement: Kosten und Nutzen. Heidelberg: Springer.
- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2014). Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen. Eine Handlungshilfe für das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Dortmund: INQA.
- Wellensiek, S.K. (2017). Resilienztraining für Führende. So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihrer Mitarbeiter (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen (6. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Johnstone, M. (2015). Resilienz – Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Verlag Antje Kunstmann.
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E. & Strauß, B. (2008). Klinische Diagnostik und Evaluation. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Iga.Report -- [www.iga-info.de](http://www.iga-info.de)
- BGF-Koordinierungsstelle
- [www.betriebliche-eingliederung.de](http://www.betriebliche-eingliederung.de)
- [www.dguv.de/disability-manager/informationen/](http://www.dguv.de/disability-manager/informationen/)
- [www.rehadat.de](http://www.rehadat.de)
- [www.talentplus.de](http://www.talentplus.de)
- [www.bar-frankfurt.de](http://www.bar-frankfurt.de)