



Modulüberblick 2026

Gesunder Mensch - Gesundes Unternehmen

Unser Ziel ist bei allem und immer: *Gesunde Bedingungen für gute Arbeit schaffen*

Um dieses zu erreichen stehen in unserem Arbeitspsychologischen Zentrum dreißig best-qualifizierte Mitarbeiter*innen zur Verfügung.

- 1 -

Das Beratungs- und Trainingsspektrum umfasst Arbeits- und Organisationspsychologie ebenso wie Klinischen und Gesundheitspsychologie sowie Notfallpsychologie.

Unseren Erfahrungsschatz aus mehreren Jahrzehnten praktischer Tätigkeit in unterschiedlichen Branchen geben wir gerne nutzbringend weiter.

Unsere Module kombinieren wir *nach Maß*

Workshops, Seminare und Vorträge erfordern von Ihren Führungskräften und Mitarbeitenden nicht mehr als ein paar - gut investierte - Stunden.

Für unterschiedliche Gruppenzusammensetzungen stehen so die passenden Module zur Verfügung.

Inhalt

1 ARBEITSPSYCHOLOGISCHE VORTRÄGE UND WORKSHOPS	- 2 -
<i>FÜR MITARBEITER*INNEN ZU GESUNDEM ARBEITSVERHALTEN.....</i>	<i>- 3 -</i>
<i>FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE ZU GESUNDEM FÜHREN.....</i>	<i>- 7 -</i>
<i>GESUND FÜHREN (GANZTAGS SEMINAR).....</i>	<i>- 8 -</i>
<i>FÜHRUNGSKRÄFTE-HANDBUCH: „PSYCHOSOZIALE KRISEN ERKENNEN, STEuern, MEISTERN“ ERSTELLUNG UND IMPLEMENTIERUNG</i>	<i>- 8 -</i>
<i>BEDARFSORIENTIERTE MODULE FÜR TEAMS/GRUPPEN ZU SPEZIFISCHEN THEMEN.....</i>	<i>- 9 -</i>
<i>DIGITAL DETOX: AUFBAU-MODULE FÜR EINEN GESUNDEN UMGANG MIT SMARTPHONE & Co.....</i>	<i>- 10 -</i>
<i>UNTERSTÜTZUNGSPROGRAMM „CHANGE“ – PERSÖNLICHE METHODEN UND STRATEGIEN VOR/ WÄHREND/ NACH UMSTRUKTURIERUNG</i>	<i>- 10 -</i>
<i>SCHULUNGS- & UNTERSTÜTZUNGSPROGRAMM STRESSMANAGEMENT / BURNOUT PRÄVENTION</i>	<i>- 11 -</i>
<i>MODULE ZUR PRÄVENTION VON MOBBING, SEXUELLER BELÄSTIGUNG UND DISKRIMINIERUNG</i>	<i>- 12 -</i>
<i>CODE OF CONDUCT: PRÄVENTION VON MOBBING, SEXUELLER BELÄSTIGUNG & DISKRIMINIERUNG ERSTELLUNG UND IMPLEMENTIERUNG</i>	<i>- 13 -</i>
<i>MODULE FÜR LEHRLINGE UND LEHRLINGAUSBILDNER*INNEN.....</i>	<i>- 14 -</i>
2 SCHULUNGSPROGRAMM „PSYCHISCHE ERSTE HILFE“	- 15 -
3 EINZELNE MODULE ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR GESUNDHEITSTAGE.....	- 16 -
4 (RE-)EVALUIERUNGEN ARBEITSBEDINGTER PSYCHISCHER BELASTUNGEN UND RESSOURCEN	- 17 -
<i>RE-CHECK (WIRKSAMKEITSKONTROLLE) EINER FRÜHEREN EVALUIERUNG ARBEITSBEDINGTER PSYCHISCHER BELASTUNGEN & RESSOURCEN</i>	<i>- 17 -</i>

1 Arbeitspsychologische Vorträge und Workshops

Unsere Formate

➤ Vortrag

- Vor Ort bzw. Online (MS Teams, WebEx, Zoom ...)
- Jeweils 40 Minuten Vortrag
mit anschließender (rund) 20-minütiger Diskussion

➤ Workshop

- Vor Ort bzw. Online (MS Teams, WebEx, Zoom ...)
- Halbtage bis zu 4 Stunden oder Ganztage bis zu 8 Stunden
- Follow Up bis zu 2 Stunden (nach Bedarf)

Kontakt

Arbeitspsychologie@health-consult.at
+ 43-1-795 80-8080

*Für Mitarbeiter*innen zu gesundem Arbeitsverhalten*

Gesundes Selbstmanagement – digital und analog

➤ **Gesundes Arbeitsverhalten in einer hybriden Arbeitswelt**

- Gesundes Selbstmanagement bei der Balance zwischen Home und Office
- Kommunikation & Information: Neue Regeln im virtuellen Raum
- Selbstführung: Achtsamer Umgang mit der eigenen Energie

➤ **Home-Office: Gesund bleiben bei der Arbeit zu Hause**

Ebenso in Englisch verfügbar „Staying Healthy in the Home-Office“

- Konkrete Werkzeuge, um die Arbeitssituation zu Hause gesund zu gestalten
- Wissen, wie Sie Ihr psychisches Immunsystem stärken

➤ **New Work: Do's und Dont's beim Arbeiten im Open Office/ mit Desk Sharing/ Clean Desk Policy**

- Mein eigenes kleines Change-Management
- Best Practice für Standards & Spielregeln
- Handlungsmöglichkeiten für gesunde Zusammenarbeit
- Störungs-Prävention: persönliche, technische & organisatorische Maßnahmen

➤ **Lost Focus: Weniger E-Mail-Stress und mehr Fokus (nur als Vortrag)**

- Optimierung der Arbeitsorganisation/-abläufe und effiziente Gestaltung digitaler Kommunikation
- Bewusstsein entwickeln für Wissens- und Informationsmanagement mit Fingerspitzengefühl
- Bewusste Medienwahl im Hinblick auf psychosoziale Risiken des Gebrauchs digitaler Kommunikationsmittel
- Bewusstsein schaffen, was Fokussierung fördert und was sie verringert
- Reduktion von Stress und mehr Zeit für gelungene Kommunikation

- 3 -

➤ **Workshop Digital Detox: Ein gesunder Zugang zu Smartphone & Co.**

- Wirkung und Auswirkungen von Social Media und Co.
- Tipps für eine gesunde, wohl dosierte Nutzung digitaler Medien

➤ **Selbstmanagement in ungewissen Zeiten**

Ebenso in Englisch verfügbar „Self-management in uncertain times“

- Praktische Empfehlungen für den Umgang mit andauernden Stresssituationen
- Prävention von Überlastung und nachhaltiger Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Energie im Arbeitsalltag gesund einsetzen und zusätzliche Energie gewinnen

➤ **Zeitmanagement & Selbstmanagement**

Ebenso in Englisch verfügbar „Time Management & Self Management“

- Stress reduzieren durch gutes Selbstmanagement
- Konkrete Werkzeuge für Zeitmanagement und Verbesserung der Zeiteinteilung im Arbeitsalltag

➤ **Energiemanagement für den Arbeitsalltag – Zuwenig Zeit? Mehr Kraft!**

- Ihre persönliche Energie im Arbeitsalltag effizient einsetzen

- **Wie süchtig bin ich – und wenn ja, was soll ich tun? - Begriffsbestimmung, Hintergründe, Prävention und Therapie (nur als Vortrag)**
 - Reflexion des eigenen Suchtverständnisses
 - Sensibilisierung für Zeichen einer Abhängigkeitsentwicklung
 - Methoden zur persönlichen Suchtprävention
 - Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen
- **Nur schlecht drauf oder depressiv? (nur als Vortrag)**
 - Schaffung von Bewusstsein und Sensibilisierung für psychische Gesundheit
 - Symptome und deren Einschätzung
 - Verständnis der Bedeutung von Prävention und Früherkennung - mit Relevanz am Arbeitsplatz
 - Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten
- **Frauen im Wandel - Die vernachlässigten Wechseljahre (nur als Vortrag)**
 - Gemeinsamer Vortrag (Arbeitsmedizin & Arbeitspsychologie)
 - Austausch von Betroffenen zur gegenseitigen Entlastung
 - Bewusstseinsbildung für die Thematik
 - Bessere Information über psychische sowie medizinische Symptome

Resilienz und Krisenbewältigung

- **Resilienz: Psychische Balance für den Arbeitsalltag**
Ebenso in Englisch verfügbar „Resilience – How to maintain your mental resources“
 - Werkzeuge zur gelassenen Bewältigung schwieriger Situationen
 - Konstruktiver Umgang mit sensiblen Themen
 - Mut zur Selbstverantwortung: Handlungsfähigkeit statt Hilflosigkeit
- **Umgang mit Veränderung: Persönliche Methoden und Techniken**
Ebenso in Englisch verfügbar „Coping with change – individual methods and techniques“
 - Veränderungen gesund bewältigen
 - Handlungsmöglichkeiten erkennen
 - Umgang mit Ungewissheit
- **Energie in der Krise**
 - Austausch über das eigene Krisen-Erleben und die aktuelle Situation
 - Anregung zum Umgang mit den aktuellen Belastungen
 - Soziale Beziehungen als wichtige Ressource
 - Orientierung im Nebel
 - Mentale Energie gewinnen
- **Forum „Positive Energie“**
 - Kleine Sonnenstrahlen für das psychische Immunsystem
 - aktuelle Herausforderungen
 - gelungene Bewältigung & innovative Ideen
 - Energiemanagement: Best Practice für Umgang mit Belastungen

Gute Gestaltung gesunder Beziehungen

- **Neurodiversität: Umgang mit anders Denkenden aller Art**
 - Was ist normal?
 - Neurodiversität heißt...
 - Autismus & ADHS
 - Miteinander mit allen, die so oder so denken
 - Arbeitsplatzgestaltung bei besonderen Bedürfnissen
- **Vertrauen im Unternehmen: Was der psychologische Vertrag bedeutet**
 - Vertrauen - Wie es entsteht, wie es vergeht, und was es bringt, daran zu arbeiten
 - Konkrete Mittel, um Vertrauen wiederherzustellen
 - Change: Wie wir den psychologischen Vertrag brechen....
 -und wie wir ihn neu verhandeln
- **„Da bin ich ganz bei Dir ...“ Superkraft Empathie**
 - Stärkung der eigenen Empathie
 - Konstruktiver Umgang mit sensiblen Themen
 - Verständnis, was Empathie-Mangel auslösen kann
 - Empathie verfügbar machen, auch wenn nicht unbegrenzt Zeit zur Verfügung steht
- **Gesunde Generationen – Gute Arbeitsbedingungen für jedes Alter**
 - Sensibilisierung für das Generationen-Thema
 - Prävention von Konflikten zwischen „Alt und Jung“
 - Wertschätzung und Anerkennung des Erfahrungswissens Älterer
 - Bewusstmachen und Nutzen der Fähigkeiten Jüngerer
- **Souveräner Umgang mit Kund*innen, Beschwerden und Reklamationen**
 - Belastenden Situationen ohne allzu viel Angst entgegentreten
 - Umgang mit eigenen Emotionen finden
 - Richtiger Umgang mit unangemessenem Verhalten des Gegenübers
 - Konfliktmanagement & Kommunikationstechniken
- **Deeskalationstraining für Mitarbeitende mit Klient*innenkontakt**
 - Die Teilnehmer*innen lernen Konflikte zu entschärfen
 - Sie gewinnen mehr Sicherheit in eskalierenden Gesprächen und bedrohlichen Situationen
 - Sie wissen wie verbale und körperliche Übergriffe zu vermeiden sind
 - Sie üben deeskalierende Techniken in konkreten Szenarien
- **Emotionen im Businesskontext**
 - Achtsamer Umgang mit den eigenen Emotionen und den Emotionen Anderer
 - Zur Steigerung der persönlichen emotionalen Intelligenz
 - Die vier relevanten Emotionen im Businesskontext

Selbststärkung und Selbstfürsorge

- **Brainfood: Was braucht das Hirn vom Bauch? (nur als Vortrag)**
 - Wissen wie Ernährung und geistige Leistungsfähigkeit zusammenhängt
 - Konkrete Do's and Dont's für Küche und Kühlschrank in herausfordernden Zeiten
 - Legales Doping: Sinnvolle Verwendung von Nahrungsergänzungen
- **Mental Power – Hirntraining für Zwischendurch**
 - Wie funktionieren wir? Wissen über die Funktionsweise des Gehirns
 - Zusammenhänge von Gehirnleistung und anderen physiologischen Parametern werden für den Berufsalltag nutzbar gemacht
 - Informationen portionieren, verdauen, abrufen
 - Übungen: Konzentration halten – auch an einem langen Tag
- **Mehr Lust, weniger Frust – Motivation und Wertschätzung**
 - Was ist Motivation? Wissen, wie Motivation und Demotivation funktionieren
 - Motivatoren und Killer
 - Wertschätzung im Gespräch: Motivation fördern
- **Entspannungsverfahren in der Gruppe: Ausbalancieren des Nervensystems in Zeiten von Veränderungen und Krisen**
 - Erlernen von wirksamen Entspannungsverfahren und deren Anwendung im Alltag
- **Entspannungstraining im Wald**
 - Halbtagestrainings für Kleingruppen: Entspannung und Resilienz in der Natur (innerhalb des Wiener Stadtgebiets)
 - Entwickelt von einer Psychologin und Sportwissenschaftlerin
 - Verfügbar ab Q2 2024

Für Führungskräfte zu gesundem Führen

➤ **Remote/Hybrid Führen – Gesunde Zusammenarbeit mit Menschen, die nicht da sind**

Ebenso in Englisch verfügbar „Management in Virtual Space – Leading people who are not there“

- Klare Regeln für die Steuerung von Kommunikation und Information
- Wissen über mögliche Belastungen im Home-Office, sowie gesundes Selbstmanagement zu Hause

➤ **Gesund führen in psychosozialen Krisen**

- Professionell durch psychosoziale Krisen führen
- Klare Antworten auf wichtige Fragen: Was tun bei Mobbing, Sucht, Todesfall etc.
- Checklisten für Akutsituationen und Notfallnummern

➤ **Klarheit oder Harmonie? Gesunde Konfliktkultur**

- Erkennen von bestehenden Konfliktmustern und Verbesserungsmöglichkeiten
- Unterstützungsmöglichkeiten aus der Führungsrolle
- Klare Abgrenzung von „Mobbing“
- Klare Kommunikationsstrategie für aktuelle Themen

➤ **Geglückte Gesprächsführung bei heiklen Themen: „Wie sprech´ ich´s an?“**

- Abweichungen und Störungen klar benennen
- Handwerkszeug für heikle persönliche Themen
- Klare Kommunikationsstrategie für aktuelle Themen

- 7 -

➤ **Stressmanagement für Schicht-Arbeitende**

- Fundiertes Know-how zu Entstehung von Stress bei unregelmäßigen Tagesrhythmen aus neurobiologischer Sicht
- Konkrete Tools zur Stressbewältigung und Überlastungsprävention in Produktion und bei Schichtarbeit
- Schichtspezifische „Helfer“ im Arbeitsalltag (Rhythmus, Vitamine, Ernährung, Austausch)

Gesund führen (ganztags Seminar)

➤ **BASIS Modul (erster Halbtage)**

- Führungsrollen, -positionen, -funktionen
- Best/Worst Practice: Was funktioniert, was nicht?
- Faktoren für gesundes Arbeiten
- Führungskraft als Vorbild und Anker
- Energiemanagement im Team

➤ **PLUS Module (weiterer Halbtage) wahlweise zu den Themen**

- **Modul A** Konfliktmanagement
- **Modul B** Feedback und Wertschätzung
- **Modul C** Führen im Change
- **Modul D** Führen ohne Überlastung
- **Modul E** Führen ohne Vorgesetztenfunktion
- **Modul F** Gesund und Krank: Umgang mit Fehlzeiten
- **Modul G** Führen mit Sinn
- **Modul H** Hybrid Führen: im Home-Office und vor Ort
- **Modul I** Professionell Führen bei Sucht-Verdacht
- **Modul J** Umgang mit psychischen Auffälligkeiten – Erkennen von Warnzeichen für psychischen Störungen
- **Modul K** Prävention von Mobbing, Diskriminierung und sexueller Belästigung

- 8 -

Führungskräfte-Handbuch: „Psychosoziale Krisen erkennen, steuern, meistern“ Erstellung und Implementierung

➤ **Erstellung eines Krisen-Handbuch als Print- oder Handy-Version**

- professionell durch psychosoziale Krisen führen
- rasch klare Antworten auf wichtige Fragen zu finden:
- Was tun bei Mobbing, Sucht, Todesfall, Suizidandrohungen, Gewalt, Bedrohung, Burnout

➤ **Workshop zum Handbuch „Psychosoziale Krisen“ (ganztags)**

- Klare Rolle und psychologisches Anwender-Wissen
 - Verlauf von Krisen/ Interventionsmöglichkeiten
 - Auswirkungen auf Individuum und Team
- professionelle Unterstützungssysteme
- Prävention ... damit es gar nicht so weit kommt
- Fallbeispiele: Erarbeitung von konkreten Situationen in Krisen
- Gesprächsführung: „Wie sprech' ich's an?“
- Umgang mit der App (bei Handy-Version) – mit wenigen Klicks zur richtigen Information

Bedarfsorientierte Module für Teams/Gruppen zu spezifischen Themen

- **Orientierung und Stärkung (fürs Team) – Arbeitspsychologisch moderierte Gesprächsrunden**
 - Raum für gemeinsamen Austausch
 - Solidarität durch Gemeinschaft
 - Gegenseitige Entlastung: „Ich bin nicht alleine“

- **Team up! Schritt für Schritt zur Team-Energie – Gruppencoaching in schwierigen Situationen**
 - Stärkung und Bündelung der Energien im Team
 - Ressourcen (wieder) entdecken und nutzen
 - Klärung latenter Konflikte
 - Gemeinsame Strategie zum Umgang mit aktuellen Herausforderungen

- **Themenzentrierte Jour-Fixe Reihe**

Der Nutzen einer Jour-Fixe-Reihe ist neben der Erarbeitung des Themas auch ein Austausch auf einer anderen als der alltäglichen Arbeits-Ebene und ein dadurch gestärkter Zusammenhalt.

 - Umgang mit unklaren oder unsicheren Entwicklungen im eigenen Arbeitsbereich
 - Herausforderungen durch die Rolle: Grenzen erkennen und setzen
 - Selbstbewusstsein / Selbstreflexion / Meine Wirkung auf andere
 - Umgang mit Beschwerden und Vorwürfen von Kund*innen

- **Vortrag & Reflexionsrunde: „Tun was wir können“ – Umgang mit Angst und Ungewissheit**

Regelmäßige Termine bieten den Teilnehmenden einen strukturierten, geschützten Rahmen, um Sorgen und Erfahrungen auszutauschen. Mit der Unterstützung einer Psycholog*in werden Möglichkeiten gefunden, Belastungen zu reduzieren und eigene Handlungsmöglichkeiten zu stärken.

 - Erleben globaler Krisen aus psychologischer Sicht - Erst Pandemie, dann Krieg in Europa: Wen belastet das nicht?
 - Sorgen und Ängste gut einordnen,
 - Eigene Handlungsmöglichkeiten: Was hilft in der aktuellen Situation?
 - Energie und Hoffnung zurückgewinnen

Digital Detox: Aufbau-Module für einen gesunden Umgang mit Smartphone & Co.

- **Vortrag Well-being durch Digital Detox für alle Mitarbeiter*innen**
 - Wissen wie Social Media und Co. auf unser Gehirn und unsere Psyche wirken und wie man konkret „medial entgiftet“
 - Bewusstsein für eine gesunde, wohl dosierte Nutzung digitaler Medien zu entwickeln
- **Workshop Digital Detox für alle Mitarbeiter*innen**
 - Wirkung und Auswirkungen von Social Media und Co.
 - Reflexion des eigenen Smartphone-Verhaltens
 - Kennenlernen von Maßnahmen zur Reduktion der Nutzungszeit
 - **Optional: „Bonus Track“:** 1-stündige Verlängerung für Eltern von (Schul)Kindern: Begrenzte Bildschirmzeit UND Familienfrieden – was hilft?
- **Journey Digital Detox – zu einem nachhaltigen gesunden Umgang**
 - Kennenlernen von Maßnahmen zum Ausprobieren über 10 Werktage hinweg
 - Mehr Kontrolle durch Aufmerksamkeitslenkung
 - Ein kleines „Give-away“ unterstützt die Umsetzung im Alltag

Unterstützungsprogramm „Change“ – Persönliche Methoden und Strategien vor/ während/ nach Umstrukturierung

- 10 -

- **Workshop für Mitarbeiter*innen die im Unternehmen verbleiben**
 - Standortbestimmung in der aktuellen Veränderung
 - Umgang mit Veränderung und Ungewissheit
 - Energie-Ressourcen (wieder) entdecken und Abgrenzung von Energieräubern
- **Workshop für Führungskräfte nach Umstrukturierung**
 - Umgang mit Veränderungen und eigener Betroffenheit
 - Teamlandkarte: Wer steht wo?
 - Motivation: Was heißt das in schwierigen Zeiten?
 - Energie und Zusammenhalt im Team stärken
- **Workshop „Neue Wege“ für gekündigte Mitarbeiter*innen**
 - Verstehen von Veränderungsphasen
 - Mit Ungewissheit, Ärger, Frust umgehen und gesund bleiben
 - Schritte, die den Abschied erleichtern

Schulungs- & Unterstützungsprogramm Stressmanagement / Burnout Prävention

1. Vortrag für alle Mitarbeitenden

- Was ist Stress? Was ist Burnout?
- Ursachen von Stress und die Folgen von Überlastung
- Stressfolge-Symptome und wie kann ich selbst darauf reagieren?
- Wann ist Selbsthilfe möglich und wann ist professionelle Hilfe vonnöten?
- Energiemanagement im Arbeitsalltag: Tools zum nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen

2. Workshop für Mitarbeitenden

- Warnzeichen rechtzeitig zu erkennen
- Wissen über konkrete Tools für einen gesunden Umgang mit Stress
- Identifikation von Präventivmaßnahmen
- Follow up: Was hat sich verändert, was wurde aus Beschlüssen vom letzten Mal?

3. Workshop für Führungskräfte

- Primäre & sekundäre Präventionsfaktoren nach Maslach
- Ressourcen identifizieren und verstärken
- Führungsrolle bei Konflikten im Team
- Werkzeuge zu richtiger Kommunikation – „Wie sprech’ ich’s an?“
- Ursachen von Stress und die Folgen von Überlastung
- Vorbildwirkung für das Team
- Wann ist Selbsthilfe möglich und wann ist professionelle Hilfe vonnöten?
- Follow up: Was hat sich verändert, was wurde aus Beschlüssen vom letzten Mal?

- 11 -

4. Begleitendens Coaching Angebot

- Individuelle Einzelberatungen für Mitarbeitende und Führungskräfte

5. Rückmeldung an Geschäftsführung bzw. Steuerungsgruppe

Module zur Prävention von Mobbing, Sexueller Belästigung und Diskriminierung

➤ **Workshop für Führungskräfte Fair Play** (Arbeitspsycholog*in und Arbeitsrechtsanwältin)

- Heikle Themen – psychologisch und rechtlich
 - Mobbing
 - Diskriminierung
 - Sexuelle Belästigung
- Umgang mit Kündigungen

➤ **Vortrag Keine Chance für Mobbing, Diskriminierung & Belästigung**

Mit Handlungsleitfaden & Unterstützungsangebot für alle Mitarbeitenden

- Mehr Sicherheit im Umgang miteinander
- Verständnis was Respektlosigkeit auslösen kann
- Vertrauensbasis für gelungene Teamarbeit
- Verhaltensregeln verstehen

➤ **Vortrag für alle Mitarbeitenden Mobbingprävention** (nur als Vortrag)

- Was ist Mobbing?
- Warnzeichen erkennen
- Was ist bei Mobbing-Verdacht zu tun?
- Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung
- Juristische / Personalrechtliche Fragen zu Mobbing und zum Umgang mit Überlastung

➤ **Workshop #metoo**

- Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Themenkreis Diversität/ Sexuelle Belästigung/ Diskriminierung
- Was tun, wenn im Unternehmen etwas vorfällt
- Sensibilisierung & Früherkennung von Sexueller Belästigung/ Diskriminierung
- Informieren: Wen sollte man worauf aufmerksam machen?
- Umsetzung im Unternehmen – mögliche Reaktionen

- 12 -

➤ **Workshop für Mitarbeitende: Empowerment – Mein Revier, Dein Respekt für Mitarbeitende**

- Zu den eigenen Grenzen stehen
- Zutrauen, Respekt einzufordern
- Handlungsmöglichkeiten, wenn das jemand nicht verstehen will

➤ **Workshop für Führungskräfte: Respekt für Grenzen - Prävention von sexueller Belästigung, Mobbing & Diskriminierung**

- Mehr Sicherheit im Umgang mit Themen zu sexueller Belästigung, Mobbing & Diskriminierung
- Stärkung einer vertrauensbasierten Führungskultur
- Förderung eines Gefühls des Aufgehoben sein, für alle Mitarbeiter*innen jedweden Geschlechts, Alters & persönlicher Neigungen
- Erhöhung der Attraktivität als Arbeitsgeber
- No-Go's identifizieren

➤ **Beratungsstelle Health Consult** zur Prävention von Mobbing, Diskriminierung und Sexueller Belästigung

- Unkomplizierte und rasche Unterstützung für alle Mitarbeitende – anonym und abseits des Betriebs

Code of Conduct: Prävention von Mobbing, Sexueller Belästigung & Diskriminierung Erstellung und Implementierung

1. Steuerungsgruppe

- Abgestimmte Implementierung Unterstützungsangebot / Beratungsstelle
- Sprachrohr zurück ins Unternehmen für Rückmeldungen bzw. Empfehlungen aus Workshops und aus der Beratungsstelle

2. Code of Conduct für Inklusion und Diversität und den Umgang mit Mobbing, Diskriminierung, Sexueller Belästigung

- Erstellung des Leitfadens
- Gemeinsames Bild: Code of Conduct in der Praxis
- Standard-Vorgehen bei Diskriminierung
- Policy zu Diversity-Themen für die weitere Zusammenarbeit

3. Workshop für Führungskräfte zur „Implementierung des Code of Conduct“

- Inhalte des Code of Conduct
- Wie reagiere ich richtig?
- Anliegen aufnehmen - an wen kann ich mich wenden?
- Wo ist die rote Linie für Klient*innen/Kolleg*innen, die sich diskriminierend äußern?
- Werkzeuge zu richtiger Kommunikation - „Wie sprech' ich's an?“
- Vorbildwirkung für das Team
- Sensibilisierung & Früherkennung von Sexueller Belästigung/Diskriminierung

4. Vortrag für alle Mitarbeitenden „Code of Conduct & Unterstützungs-Angebot“

- Was ist bei Verdachtsfällen zu tun? (Mobbing / Diskriminierung / sexuelle Belästigung)
- Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung
- Juristische / Personalrechtliche Fragen zu Mobbing & Co

5. Rückmeldung an Geschäftsführung bzw. Steuerungsgruppe

*Module für Lehrlinge und Lehrlingausbildner*innen*

- **Workshop für Lehrlinge: Unsere Ressourcen – unsere Herausforderungen – unsere Gesundheit**
 - Eigenverantwortung für Gesundheit
 - Auseinandersetzung mit Erwartungen der Ausbildungsstelle
 - Klarheit über eigene Bedürfnisse
 - Wissen über Unterstützungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen

- **Workshop für Lehrlingausbildner*innen: „Wie sprech’ ich’s an?“ – Kommunikation bei heiklen Themen**
 - Abweichungen und Störungen klar benennen, dafür maßgebliche Faktoren auf den Punkt bringen
 - Handwerkszeug für heikle persönliche Themen
 - Klare Kommunikationsstrategie für aktuelle Themen

2 Schulungsprogramm „Psychische Erste Hilfe“

Ablauf

1. Konzeptausarbeitung (en Detail)

- Erforderliche Rahmenbedingungen
- Nominierung der Teilnehmer*innen

2. Kick-Off Workshop (ca. 3 Stunden)

- Erarbeitung eines Leitfadens zur psychischen Ersthilfe (Integration in bestehende Notfallpläne?)
- Wer tut was wann und informiert wen? Wo gibt es weiterführende Hilfe?

3. Präsentation für Führungskräfte (optional):

- Vorstellung des Vorhabens
- Wie unterstütze ich Mitarbeitende in psychischen Ausnahmesituationen?
- Nutzen: Info, Erwartungsmanagement, Bei Bedarf rasch handeln können und wissen wer zuständig ist. Überforderung vermeiden, Führung übernehmen und Grenzen einhalten

4. Schulung der Ersthelfer*innen zur Psychische Erste Hilfe

- Grundlagen zu Stress/Stressreaktionen und psychosomatische Reaktionen
 - Do's und Dont's in der psychischen Ersten Hilfe
- BASIS-Modell der Intervention
- Kommunikation und Gesprächsführung mit Betroffenen
- Psychohygiene für Helfende
- Suizidalität und Schuldgefühle (optional)

5. Jährlicher Refresher (optional)

6. Einzel-Supervision nach einem Einsatz/Ernstfall (optional)

- Emotionale Entlastung, Psychohygiene, ggf. Erfahrungsgewinn integrieren

3 Einzelne Module zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für Gesundheitstage

(auch im Rahmen arbeitspsychologischer Sprechstunden möglich)

Individuelle Stressanalyse mittels Biofeedback-Messung & Beratung

- Messung stressrelevanter physiologischer Parameter an der Haut-Oberfläche (Puls, Durchblutung, Temperatur, Atmung, Hautleitwert)
- „Stresstest“: Aufzeichnung der individuellen Stressreaktionen und gemeinsame Interpretation der Ergebnisse
- Analyse der Stressverarbeitungs- und Entspannungsfähigkeit
- Konkrete Schritte für individuelles Stressmanagement im Arbeitsalltag

Herzratenvariabilität (HRV) – Stress reduzieren durch Kohärenz/Regeneration

- Kennen der aktuellen physiologischen Belastbarkeit und emotionalen Flexibilität
- Konkrete Übungen, um einen harmonischeren Zustand physisch zu erlernen
- Reduktion von Spannung, Angst, Ärger oder Wut
- Stärkung von Emotionen, Freude und Steigerung von Wohlbefinden

Workshop Stress-Biofeedback & Selbstregulationstechniken

- Erkennen eigener Stressmuster durch klare Messergebnisse
- Steigern der individuellen Stresskompetenz
- Erkennen von Belastungen und Ressourcen
- Wissensaufbau über Regenerationsmöglichkeiten von Stress
- Erlernen von effektiven Selbstregulationstechniken

- 16 -

Entspannungstechniken in der Gruppe

- Kennenlernen verschiedener Ansätze und Techniken, die gezielt am Arbeitsplatz im Sitzen oder im Stehen anwendbar sind
- Impulse und Techniken erlernen
- Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Bodyscan

Shiatsu – Individuelle Methode zur Erholung und Regeneration

- Beruhigung und aktivierender Einfluss auf das Nervensystem
- Förderung der regenerativen und energieaufbauenden Prozesse im Körper
- Behandlung sogenannter Trigger- bzw. Akupressur-Punkte

Rauschbrillen Parcours

- Theoretisches und praktisches Wissen über einen verantwortungsvollen, selbstbestimmten und risikobewussten Umgang mit Alkohol
- Arbeit mit Rauschbrillen macht die alkoholbedingten Beeinträchtigungen erlebbar und transparent
- Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit Alkohol einzubringen und in der Gruppe zu diskutieren

4 (Re-)Evaluierungen arbeitsbedingter psychischer Belastungen und Ressourcen

Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen und Ressourcen

In diesem Projekt werden Arbeitsbedingungen erfasst und Vorschläge gesammelt, um etwaige Belastungen zu reduzieren. Damit soll Ihr Arbeitsplatz noch mehr zu einem Ort werden, an dem Sie Ihrer Arbeit gesund nachgehen können. Dieses Projekt erfüllt auch alle Kriterien des Arbeitsinspektorats.

➤ Ziele des Projekts

- Erfassung spezifischer Belastungen und Ressourcen in allen Arbeitsbereichen
- Konkrete Vorschläge zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen

➤ Nutzen

- Erfüllung der gesetzlichen Vorgaben
- Maßnahmen für verbesserte Arbeitsbedingungen auf allen Ebenen
 - Quick Wins, die sich unmittelbar nach Workshop umsetzen lassen
 - Maßnahmen, die MitarbeiterInnen selbst durchführen
 - Lokale Maßnahmen
 - Betriebliche Maßnahmen

➤ Erfordernisse

- Mitarbeiter*innen aller Tätigkeitsgruppen
- Geeignete Erhebungsinstrumente
- Entwicklung von Maßnahmen zur Verbesserung

- 17 -

Re-Check (Wirksamkeitskontrolle) einer früheren Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen & Ressourcen

Die letzte Evaluierung liegt schon einige Jahre zurück. Einige Maßnahmen wurden umgesetzt. Und jetzt? Wie ist der aktuelle Stand und wie kann es weiter gehen?

➤ Nutzen

- „Quick-Wins“ (wieder-) entdecken
- Mitarbeiter*innen-Zufriedenheit: „Eure Vorschläge sind unsere Richtschnur“
- Nachverfolgung im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses
- Handlungsmöglichkeiten für aktuelle Probleme
- Aktuelle Unterlagen für das Arbeitsinspektorat

Die Spezifikation erfolgt...

- in einem Vorgespräch zur Detailplanung
- abgestimmt auf die aktuelle betriebliche Situation

bei Bedarf...

- mit Ergänzung durch die Betriebsinterne Referentin / den Referenten
- sowie in Abstimmung mit einem Steuerungs-Komitee o.ä.

Gerne unterstützen wir Sie die passenden Module für Ihr Unternehmen zu finden!

Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen.

Mag.^a Susanne Hickel

s.hickel@health-consult.at

♦ **Mag. Andreas Kremla**

a.kremla@health-consult.at

Kollegiale Leitung Arbeitspsychologisches Zentrum der Health Consult

**Good Health,
Better Work,
Best Life.**