



## Kursangebote Gesundheitsmanagement für Ihren Betrieb

**Gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende sind die Basis einer leistungsstarken Organisation. Der Anteil an gestressten Arbeitnehmenden nimmt jedoch seit Jahren zu. Drohendes Burn-out, psychische Probleme und Erkrankungen sind in der Schweiz weit verbreitet. Durch vermehrte sitzende Tätigkeit, aber auch bei körperlich intensiven Tätigkeiten entstehen Belastungen und daraus Folgeerkrankungen, welche es zu vermeiden gilt. Mit welchen Handlungsmustern kann man diesen Problemen selbst oder als Führungsperson erfolgreich begegnen?**

### Gezielte Stärkung von Gesundheit und Resilienz

Auslöser dieser Probleme ist häufig ein Ungleichgewicht von Belastungen und Ressourcen. Dies verursacht nebst Erkrankungen auch Konflikte bis hin zu Mobbing, eine Zunahme von Fehlzeiten, Produktivitätseinbussen und Mehraufwände in der Personalführung.

Als hilfreich für die Prävention von Stress und psychischen Erkrankungen zeigt sich ein gut gestaltetes Arbeitsumfeld. Insbesondere eine gute Führungsbeziehung sowie ein wertschätzendes Arbeitsumfeld sind wichtig.

### Unser Angebot

Um Sie bei der Gestaltung der Arbeit in Ihrem Betrieb und für die Gesundheit der Mitarbeitenden zu unterstützen, bieten wir in unseren Kursen hilfreiche Informationen und Konzepte an.

Die Kurse werden als Präsenzveranstaltungen oder als Webinare angeboten, teilweise mit begleitenden E-Learnings.

Die Kurse können vor Ort in Ihrem Betrieb oder auch an externen, von Ihnen ausgewählten Kursorten stattfinden. Auch die als Webinare gekennzeichneten Kurse können bei Bedarf als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Zusammenstellung der Kurse zum Gesundheitsmanagement. Wir freuen uns darauf, die Kurse mit Ihnen durchzuführen!

### Anmeldung

Für weitere Informationen, Rückfragen oder Offerten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

+41 44 240 55 50 / [bgm@aeh.ch](mailto:bgm@aeh.ch)

# Förderung der eigenen Gesundheit für Mitarbeitende und Führungskräfte («self-care»)



Titel	Inhalte	Form	Dauer, Zeit
<b>Psychische Gesundheit I*:</b> Positives Stressmanagement & Resilienz	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen von Stress und Resilienz</li> <li>▪ Stress und Schwierigkeiten annehmen, neu bewerten und umwandeln</li> <li>▪ Resilienzfaktoren trainieren: Techniken für mehr Sinn, Wachstum und prosoziales Verhalten im Alltag</li> </ul>	Seminar vor Ort	3.5h, z.B. 8:30 - 12:00
<b>Psychische Gesundheit II*:</b> Wohlbefinden und Zufriedenheit	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen von Wohlbefinden und Zufriedenheit, Zusammenhänge mit Gesundheit</li> <li>▪ Mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alltag erlangen</li> <li>▪ Verschiedene Techniken zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und mentalen Stärke</li> </ul>	Seminar vor Ort	3.5z, z.B. 13:30 - 17:00
<b>Burnout-Prävention:</b> Sich einsetzen, ohne auszubrennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Burnout Phasen und deren Erkennung</li> <li>▪ Früherkennungsstrategien für sich selbst und andere</li> <li>▪ Strategien, um chronischen Stress auf verschiedenen Ebenen ab- und langfristig Ressourcen aufzubauen</li> </ul>	Webinar	1.5h, z.B. 12:30 - 14:00
<b>Gesundes Leben:</b> Verhaltensänderung, die gelingt	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen von Verhaltensänderungen</li> <li>▪ Strategien zur Veränderung von schlechten Gewohnheiten und dem Bilden von Neuen (Nein sagen, Rauchen aufgeben, mehr Bewegung, ...)</li> <li>▪ Konkrete Techniken mit Umsetzung zwischen den einzelnen Webinaren</li> </ul>	Webinar (3-teilig)	3 x 1.5h, z.B. jeweils 08:30 - 10:00
<b>fit@pc:</b> Dank Ergonomie effizient und beschwerdefrei Arbeiten – auch zu Hause	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenhänge von Bildschirmarbeit und Beschwerden am Bewegungsapparat und den Augen</li> <li>▪ Möglichkeiten der Arbeitsplatzoptimierung und Anpassungsmöglichkeiten am eigenen Arbeitsplatz (inkl. Homeoffice)</li> <li>▪ Entlastungsübungen zur Reduktion von Verspannungen</li> <li>▪ Selfcheck persönliche Situation mit AEH-Checkliste</li> </ul>	Webinar	75min, z.B. 08:30 - 09:45
<b>Rücken entlasten durch richtige Arbeitstechniken:</b> Dank Ergonomie effizient und rücken-schonend arbeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibilisierung und Erarbeitung von Möglichkeiten der Arbeitsplatzoptimierung und dem Einsatz von Hilfsmitteln</li> <li>▪ Informationen über rücken-schonende Arbeitstechniken</li> <li>▪ Praktische Übungen und Hebetraing an verschiedenen Übungsposten</li> </ul>	Seminar vor Ort im Betrieb an spezifischen Arbeitsplätzen – Vorbesprechung notwendig	3.5h, z.B. 08:30 - 10:00

\*Psychische Gesundheit I und II kann auch als ganztägige Veranstaltung gebucht werden.

# Förderung der psychischen Gesundheit von Mitarbeitenden für Führungskräfte («staff-care»)

## Förderung der betrieblichen Gesundheit für Geschäftsleitung und HR



Titel	Inhalte	Form	Dauer, Zeit
Seminare für Führungskräfte			
<b>Resiliente Führung I**</b> Reflexion der Vorbildfunktion und Strategien für die Führung von Teams	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen zu resilienter Führung</li> <li>▪ Stress und Krisen mit Unterstützung von Führungsverhalten aktiv und erfolgreich bewältigen können</li> <li>▪ Konkrete Strategien gesundheitsfördernder Führung in Krisen und bei Unsicherheit erarbeiten</li> </ul>	Seminar vor Ort	3,5h, z.B. 8:30 – 12:00
<b>Resiliente Führung II**</b> Überlastung von Mitarbeitenden erkennen und reagieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Belastungsanzeichen bei Mitarbeitenden erkennen, ansprechen und Betroffene unterstützen (Handeln)</li> <li>▪ Coaching Tools für den Führungsalltag</li> </ul>	Seminar vor Ort	3,5h, z.B. 13:30 – 17:00
<b>Fehlzeitenmanagement:</b> Meine Rolle als Führungskraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen zu Fehlzeitenmanagement</li> <li>▪ Die Rolle der Führung im Fehlzeitenmanagement</li> <li>▪ Begleitung von erkrankten Mitarbeitenden</li> </ul>	E-Learning <i>plus</i> Webinar	0,5 h (individuell) 3,5h, z.B. 13:30 – 17:00
Seminare für Geschäftsleitung und HR			
<b>Gesundheit mit System:</b> BGM einführen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grundlagen von betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM)</li> <li>▪ Standortbestimmung, was im eigenen Betrieb nötig ist</li> <li>▪ Erfolgsfaktoren bei der BGM-Einführung</li> </ul>	Webinar	2h, z.B. 14:30 – 16:30
<b>Prävention Psychosozialer Risiken bei der Arbeit:</b> Gesunde Mitarbeitende – gesunder Betrieb	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zusammenhänge Belastungen, Ressourcen und Stress</li> <li>▪ Wichtigste Gestaltungsmerkmale gesundheitsförderlicher Arbeit</li> <li>▪ Vorgehen zur Erfassung von Belastungen und Ressourcen und Ableiten erster Massnahmen</li> <li>▪ Definitionen und Aufgaben zum Thema «Schutz der persönlichen Integrität im Betrieb», inkl. Musterreglement</li> <li>▪ Früherkennung negativer gesundheitlicher Auswirkungen der Arbeit bei Mitarbeitenden</li> <li>▪ Handlungsmassnahmen und Unterstützung bei psychischen Problemen</li> </ul>	Webinar	3,5h, z.B. 13:30 – 17:00
<b>Fehlzeitenmanagement:</b> Systematisch umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bausteine von Fehlzeitenmanagement</li> <li>▪ Erfolgsfaktoren und die Rolle der Führung</li> <li>▪ Mögliche Vorgehen und Zuständigkeiten anhand von Beispielen</li> </ul>	E-Learning <i>plus</i> Webinar	0,5 h (individuell) 1,5h, z.B. 15:00 – 16:30

**\*\*Resiliente Führung I und II kann auch als ganztägige Veranstaltung gebucht werden.**