

UNSER PROGRAMM 2018

Psychisches Wohlbefinden

ANALYSEN, VORTRÄGE, WORKSHOPS, BERATUNGEN, COACHING, SUPERVISION



ZUFRIEDEN, GESUND, ERFOLGREICH

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen“. Gesund sein bedeutet also nicht nur, dass einem nichts weh tut, sondern dass man sich auch wohlfühlt.

Psychisches Wohlbefinden ist auf Unternehmensebene genauso wichtig wie auf Ebene der MitarbeiterInnen.

Psychisches Wohlbefinden führt zu größerem Erfolg bei der Arbeit und zu höherer physischer Gesundheit, was wiederum direkt in höhere Arbeitszufriedenheit, höhere Leistungsbereitschaft, gesteigerte Motivation und niedrigere Fluktuation mündet.

Psychisches Wohlbefinden hat in allen Berufsgruppen auf allen Hierarchieebenen einen großen Wert.

Die Praxis zeigt, dass Arbeits- und Organisationspsychologie überall gebraucht wird, ob in der Pädagogik, im Sozialdienst oder im Callcenter, am Bau, in der Gastronomie oder im Handel, im Außendienst, in der Produktion oder im Büro, im Management, im Team oder bei einzelnen Arbeitskräften.

Unsere Beratungen, Vorträge, Workshops, Einzelcoachings oder Supervision werden immer speziell auf die jeweiligen Berufsgruppen abgestimmt und oft auch mit erfolgreichen Teambuilding-Workshops verbunden.

Überzeugen Sie sich von unserem vielfältigen Leistungsangebot und lassen Sie sich unverbindlich Ihr individuelles Programm zusammenstellen.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin beim ASZ:

Mag. Dr. Birgitt Espernberger, Leitung ASZ Arbeits- und Organisationspsychologie
birgitt.espernerger@asz.at, Mobil: 0664/47 81 288





UNSERE THEMENSCHWERPUNKTE

1. Psychische Gesundheit

und kompetenter Umgang mit Stress und Belastung im Arbeitsalltag

2. Miteinander im Berufsalltag

und Stärkung sozialer Kompetenzen für Führungskräfte und MitarbeiterInnen

3. Einzelberatungen und Testungen

und professionelle Hilfe für persönliche Weiterentwicklung

4. Sucht und Abhängigkeiten

Prävention und Auseinandersetzung mit Abhängigkeiten für alle Altersgruppen

5. Gesundheitsförderliche Organisationsstruktur

und die Rolle von Führung, Unternehmenskultur und Arbeitsbedingungen

6. Steuerungszentrale Gehirn

und die ausgewogene Balance zwischen Fordern und Fördern

7. Evaluierung psychischer Belastungen

von der professionellen Begleitung einzelner Beratungsbausteine bis zur Durchführung des gesamten Evaluierungsprozesses

8. Krisenmanagement

Hilfestellungen mit konkreten Angeboten zur Bewältigung von Herausforderungen durch Einzelberatungen und Apsy Serviceline

1. Psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit erfährt in unserer modernen Arbeitswelt, die von einer zunehmenden Verdichtung von Arbeitsanforderungen geprägt ist, eine zentrale Bedeutung. Damit verbunden ist der kompetente Umgang mit Stress und Belastungen im Arbeitsalltag.

Wir vom ASZ bieten hierfür eine Reihe von Maßnahmen sowohl für Führungskräfte als auch MitarbeiterInnen, die im Gruppensetting die Stärkung der eigenen Ressourcen im Umgang mit Belastungen zum Ziel haben.

Zu folgenden Themenbereichen stellen wir ein für Ihre Anforderungen passendes Programm aus Vorträgen, Workshops und/oder Einzelberatungen zusammen:

Burn on – von der Herausforderung, cool zu bleiben

- Inhalte**
- Wissenswertes zum Thema Stress
 - Das Burnout-Syndrom: Warnsignale, Entstehung, Symptome, Verlauf
 - Stress bewältigen und Burnout vorbeugen
 - Erarbeitung von Stresspräventionsstrategien

Rasten nach dem Hasten – wer gut arbeiten will, muss sich gut erholen

- Inhalte**
- Wie reagiert der Körper auf Stress?
 - Stärkung von Ressourcen
 - Möglichkeiten der Entspannung im Alltag
 - Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken

Einmal ein Faultier sein – Entspannung leicht gemacht

- Inhalte**
- Erhöhung der Entspannungsfähigkeit durch unterschiedliche Strategien
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 - Meditation
 - Autogenes Training
 - Fantasiereise



Achtsamkeit – das Leben im Hier und Jetzt

- Inhalte:**
- Was bedeutet Achtsamkeit?
 - Achtsamkeit als Haltung
 - Bedeutung des gegenwärtigen Moments
 - Achtsamkeitsmethoden für verschiedene Lebensbereiche

Resilienz – die Stärkung meiner inneren Widerstandskraft

- Inhalte:**
- Was bedeutet Resilienz?
 - Erarbeitung von Resilienzfaktoren
 - Belastungen und Tiefschläge: Wie kann Resilienz helfen?
 - Kennenlernen von Wegen zur Ressourcenaktivierung

Das SPAK-Modell – Vorhang auf für Lebensqualität

- Inhalte:**
- Work-Life-Balance vs. Lebensqualität
 - Aufschlüsselung der Faktoren, die zu unserem Wohlbefinden beitragen
 - Erklärung des SPAK-Modells
 - Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnisdefiziten
 - Ideenvermittlung zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens

Tick – tack – bumm: Umgang mit Zeit

- Inhalte:**
- Strategien des Zeit- und Selbstmanagements
 - Zeit und Ich
 - Innere Antreiber
 - Persönliche Kraftquellen und Regenerationsmöglichkeiten

Performance auf zwei Bühnen – über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf

- Inhalte:**
- Lebensentwürfe und Erwartungen
 - Das Lebensbalance-Modell
 - Eisenhower Prinzip in allen Lebenslagen
 - Glaubenssätze

Besser schlafen – entspannter leben

- Inhalte:**
- Basiswissen über gesunden Schlaf
 - Die biologische Uhr
 - Reflexion des eigenen Schlafverhaltens
 - Umgang mit Schlafstörungen





2. Miteinander im Berufsalltag

Konflikte im Arbeitsalltag sind nicht völlig vermeidbar, da Menschen mit verschiedenen Interessen und Bedürfnissen aufeinandertreffen. Dabei spielt die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, eine wesentliche Rolle im konstruktiven Umgang mit herausfordernden Situationen. Zur Stärkung dieser sozialen Kompetenzen bieten wir für Führungskräfte oder MitarbeiterInnen folgende Vorträge und Workshops an:

Vom Schweigen zum Klartext – das wertschätzende Gespräch

- Inhalte:**
- Bedeutung von Distanzzonen
 - Einfluss von Körperhaltung, Gestik und Mimik bewusst erleben
 - Das 4-Ohren-Modell
 - Methode des aktiven Zuhörens

Einsame Wölfe und bunte Rudeln – Teamarbeit und Teamentwicklung

- Inhalte:**
- Anregungen zu einer effektiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Team
 - Teamprozesse verstehen
 - Arbeitstheorien für Teams
 - Was zeichnet leistungsfähige Teams aus?

Konfliktsituationen am Arbeitsplatz erfolgreich meistern

- Inhalte:**
- Wissenswertes zum Thema Konflikt: Konflikte und ihre positiven Seiten
 - Phasenmodell der Eskalation
 - Reflexion über das eigene Konfliktverhalten
 - Das Konfliktgespräch: Konfliktmoderation

Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz

- Inhalte:**
- Ursachen und Entstehung von Mobbing
 - Mobbingverlauf im Phasenmodell
 - Folgen und Auswirkungen
 - Bewältigungsstrategien gegen Mobbing

3. Einzelberatung und Testungen

Neue Situationen im Arbeitsalltag stellen Menschen vor Herausforderungen und Lernaufgaben. Manchmal braucht es Unterstützung und Beratung, um Entscheidungen zu treffen und Lösungen zu finden. Der professionelle, wertfreie Blick von außen kann dabei sehr hilfreich sein, rasch zu neuen Perspektiven zu gelangen und an einer persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten.

Das ASZ-Angebot umfasst weitreichende Analyseverfahren, Testungen und Beratungsleistungen:

Biofeedback: Messung und Analyse von Stressreaktionen

- Inhalte:**
- Erstellung eines individuellen Stressprofils
 - Messung von Körperfunktionen auf Stressbelastungen
 - Messung der Entspannungsreaktion
 - Tipps zum Umgang mit Stress

AVEM – Beratung persönliches Arbeitsverhalten

- Inhalte:**
- Erfassung von Arbeitsengagement, Widerstandskraft und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
 - Beurteilung des Testprofils hinsichtlich gesundheitsförderlicher bzw. gesundheitsgefährdender Verhaltensmuster
 - Strategien zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens

Reaktionstest – MitarbeiterInnen treten in Aktion für ihren Arbeitsplatz

- Inhalte:**
- Status-Quo-Erhebung im Reaktionstestsetting
 - Analyse und Besprechung des Ergebnisprofils
 - Anregungen zu einer individuellen Leistungssteigerung

Leben in Balance

- Inhalte:**
- Erfassung des aktuellen Erholungs- und Beanspruchungszustands
 - Strategien zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit
 - Reduktion von Spannungszuständen





4. Sucht und Abhängigkeiten

Abhängigkeiten können nicht nur im privaten Bereich eine Belastung für die betroffene Person selbst und ihr näheres Umfeld darstellen, sondern auch im Berufsleben sichtbar werden und zu Konflikten am Arbeitsplatz führen.

Zur Prävention bzw. Überwindung von Abhängigkeiten bieten wir über alle Altersgruppen hinweg Vorträge und Workshops an:

Rauchfrei in die Zukunft

- Inhalte:**
- Nikotinabhängigkeit aus psychologischer Perspektive
 - Rauchen: pro und contra
 - Zielformulierungen
 - Wege zum Nichtrauchen

#Drugs #Höhenflug #freier Fall – Let´s talk about Sucht

- Inhalte:**
- Interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht
 - Daten und Fakten zum Thema
 - Erarbeitung von Präventionsstrategien

5. Gesundheitsförderliche Organisationsstrukturen

Gesundheit ist eine Ressource, die eine hohe Relevanz für den Unternehmenserfolg besitzt. In gesunden Unternehmen finden MitarbeiterInnen Strukturen und Prozesse vor, die es ihnen ermöglichen, ihre Potenziale optimal zu nutzen und weiterzuentwickeln. Gerade im Umgang mit der steigenden Komplexität und Verdichtung der modernen Arbeitswelt spielen organisationale Gesundheitspotenziale, wie etwa Führung, Unternehmenskultur und gesunde Arbeitsbedingungen für alle eine wichtige Rolle.

Je nach Bedarf bieten wir individuell zusammengestellte Impuls- und Ganztagsworkshops zu folgenden Themen:

Gemeinsame Entwicklung betrieblicher Gesundheitsstrategien

- Inhalte:**
- Gesundheitsverständnis, Gesundheitsmodell
 - Analyse gesundheitsrelevanter Rahmenbedingungen
 - Integration von Gesundheit in Unternehmensstrukturen
 - Gesundheitsziele auf Basis der Analyse
 - Kennzahlen zur Messung der Zielerreichung
 - Maßnahmen/Zeitpläne/jährliche Schwerpunkte

Gesund Führen – sich und andere

- Inhalte:**
- Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
 - Erkennen von Belastungsfaktoren und Ressourcen
 - Maßnahmen zur Stressbewältigung
 - Basisdimensionen gesunder Führung
(Anerkennung, Interesse, Klima, Transparenz)

Sicherer Umgang mit psychisch belasteten MitarbeiterInnen

- Inhalte:**
- Wie hängen Führung und (psychische) Gesundheit zusammen?
 - Rolle und Verantwortung der Führungskraft
 - Erkennen von „Warnsignalen“
 - Ansprechen von Überlastungssignalen (Gesprächsleitfaden)
 - Handlungsempfehlungen im Umgang mit psychisch belasteten MitarbeiterInnen

Alter(n)sgerechte Arbeitswelt

- Inhalte:**
- Fakten zu den Herausforderungen einer älter werdenden Belegschaft
 - Vergleich Ihrer betrieblichen Altersstruktur mit Benchmark-Daten
 - Sensibilisierung zum eigenen Alter(n)
 - Arbeitswissenschaftliche Grundlagen des Alterns
 - Zusammenhang von Alter, Arbeitsbedingungen und Gesundheit
 - Handlungsmöglichkeiten für Unternehmen & Führungskräfte

Gesund durchs Arbeitsleben

- Inhalte:**
- Sensibilisierung zum eigenen Alter(n): Was heißt es, länger arbeiten zu müssen?
 - Arbeitswissenschaftliche Grundlagen des Alterns
 - Zusammenhang von Alter, Arbeitsbedingungen, persönlichem Lebensstil und Gesundheit
 - Möglichkeiten, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit länger zu erhalten

Alter(n)skritische Gefährdungsbeurteilung

- Inhalte:**
- Erfassung alter(n)skritischer Arbeitsgestaltung im Rahmen einer Arbeitsplatz-Begehung
 - Erstellung einer Arbeitsplatzlandkarte mit alter(n)skritischen Arbeitsplätzen
 - Ableitung von Empfehlungen für die Umsetzung einer alter(n)sgerechten Arbeitsgestaltung



6. Steuerungszentrale Gehirn

Unser Gehirn ist wie ein Muskel, dessen Funktionsfähigkeit erst durch laufendes Training optimal genützt und ausgeweitet werden kann. Allerdings wird das enorme Potenzial dieser Steuerungszentrale im Arbeitsalltag oftmals nicht ausreichend gefördert. In der heutigen digitalisierten Welt ist unser Gehirn zahlreichen Reizen und Überlastungen ausgesetzt.

Um einen Prozess in Gang zu setzen, der eine ausgewogene Balance zwischen Fordern und Fördern zum Inhalt hat, bietet das ASZ:

Unser Gehirn – unentdeckte Welten

- Inhalte:**
- Erkenntnisse der Hirnforschung und ihre Bedeutung
 - Stärkung des Immunsystems und Förderung der Gesundheit
 - Einfluss unseres Denkens auf Fühlen und Handeln
 - Gehirntraining
 - Warum ich fühle, was du fühlst: die Spiegelneuronen
 - Förderung der Gesundheit durch Entspannungstechniken

Train your brain – vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer

- Inhalte:**
- Gehirn und Gedächtnis
 - Vergessen
 - Mnemotechniken: Methoden zur Gedächtnissteigerung
 - Gedächtnis und Entspannung

Daten-Highway to Hell – Wege aus der Informationsflut

- Inhalte:**
- Vom Informationsmangel zum Informationsoverload
 - Folgen ständiger Arbeitsunterbrechungen
 - Selbst- statt Fremdbestimmung
 - Umgang mit der Informationsflut

Das verrückte Labyrinth – Medieneinfluss im Alltag

- Inhalte:**
- Multitasking – ein Irrglaube?
 - Digitalisierung sowohl Fluch als auch Segen
 - Medienabhängigkeiten
 - Sinnvolle Mediennutzung



7. Evaluierung psychischer Belastungen

Die Gesundheit der Belegschaft eines Unternehmens wird zunehmend als wichtiger Wettbewerbsfaktor erkannt. Dabei spielt die Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen eine zentrale Rolle. Das Ziel der gesetzlichen Arbeitsplatzevaluierung ist es, gesundheitsgefährdende Bedingungen zu identifizieren und durch klar definierte, überprüfbare und verhältnisorientierte Maßnahmen zu reduzieren.

Bei professioneller Durchführung führt die Evaluierung in eine win-win Situation sowohl für die MitarbeiterInnen als auch den Arbeitgeber.

Denn positiv gestaltete Arbeitsbedingungen

- **fördern die Gesundheit der Belegschaft** und damit auch ihre Produktivität und Leistungsfähigkeit.
- **erhöhen die Arbeitsmotivation** und somit die Arbeitszufriedenheit.
- **führen zu einer positiveren Kommunikation am Arbeitsplatz** und zu einem angenehmen Betriebsklima, was wiederum zu einer Konfliktreduktion beiträgt.
- **vermindern Fehlerhäufigkeiten** und Konzentrationsprobleme.
- **können einer negativen Kennzahlenentwicklung entgegenwirken** (Reduktion von Krankenständen, Unfällen, Fluktuation, Qualitätsproblemen).
- **steigern die Bindung der MitarbeiterInnen** an das Unternehmen.

Das ASZ-Team verfügt über langjährige Erfahrung in der Durchführung der gesetzlichen Arbeitsplatzevaluierung, über verschiedene Branchen hinweg, mit unterschiedlichen Methoden.

Je nach Bedarf Ihres Unternehmens begleiten wir professionell den gesamten Evaluierungsprozess oder nur einzelne Beratungsbausteine. Wir führen Online-Befragungen, Einzelinterviews, Evaluierungsworkshops durch und bieten Ihnen maßgeschneiderte Umsetzungskonzepte oder lediglich punktuelle Beratung und Unterstützung an.

Lassen Sie uns in einem unverbindlichen Erstgespräch gemeinsam das optimale Vorgehen für Ihr Unternehmen entwickeln.



8. Krisenmanagement

Spannungen am Arbeitsplatz, betriebliche Veränderungen, Stress durch Über- oder Unterforderung, aber auch persönliche Krisen vermindern die Lebens- und Arbeitsqualität erheblich. Wenn die eigenen Ressourcen nicht mehr ausreichen, um mit Belastungen und Problemen umzugehen, dann kann externe Unterstützung zielführend sein.

Das ASZ bietet rasch und unkompliziert Hilfestellung im beruflichen Alltag:

Arbeitspsychologische Sprechstunde

Unser Ziel im Rahmen der persönlichen Einzelberatung ist in erster Linie die Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens aber auch der Erhalt der Arbeitszufriedenheit und der Leistungsfähigkeit.



Bei besonders herausfordernden Situationen und Krisen hat das ASZ für Unternehmen und ihre MitarbeiterInnen die APsy-Serviceline eingerichtet. Diese bietet schnelle, anonyme und kompetente Beratung am Telefon. Hinter der APsy-Serviceline steht ein erfahrenes Team an PsychologInnen, das individuell und vertraulich persönliche Hilfe leistet.

Die Psychologin / der Psychologe:

- nimmt sich Zeit für Gespräche
- hilft bei der Identifizierung der Auslöser für die Belastung
- beginnt gemeinsam mit Ihnen Lösungen zu finden
- stärkt die persönlichen Ressourcen und
- vereinbart – falls erforderlich – einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch im ASZ oder an einem anderen neutralen Ort oder
- vermittelt gegebenenfalls an andere, weiterhelfende Stellen bzw. ExpertInnen

