

UNSER PROGRAMM 2021

Psychisches Wohlbefinden

Mit
vielen Online-
Angeboten!

BERATUNGEN, ANALYSEN, VORTRÄGE, WORKSHOPS, 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 Mitarbeiter*innen.

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, im Callcenter, am Bau, in der Gastronomie, im Handel, im Außendienst, in der Produktion, 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. **Viele unserer Leistungen sind auch in Online-Variante buchbar.**

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.espernerberger@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 Mitarbeiter*innen
- 3. Testungen inkl. Beratungsgespräch**
zur Unterstützung der persönlichen Weiterentwicklung
- 4. Sucht und Abhängigkeiten**
Prävention und Auseinandersetzung mit Abhängigkeiten für alle Altersgruppen
- 5. Gesundheitsförderliche Organisationsstrukturen**
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. Beratung und Unterstützung im beruflichen Alltag**
Hilfestellungen mit konkreten Angeboten zur Bewältigung von Herausforderungen und kritischen Situationen durch Einzelberatung, Coaching oder Supervision
- 9. Tutorials**
hilfreiche Übungen zur Steigerung der psychischen Gesundheit
- 10. Durchführung von Online-Befragungen**
zu unterschiedlichsten Themenbereichen
- 11. Arbeitspsychologische Serviceline**
für Ihre Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

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 Mitarbeiter*innen, die im Gruppensetting die Stärkung der eigenen Ressourcen im Umgang mit Belastungen zum Ziel hat.

Zu folgenden Themenbereichen stellen wir ein für Ihre Anforderungen passendes Programm aus Vorträgen und Workshops zusammen – adaptiert an die jeweilige Zielgruppe.

NEU! Bewusstseinsbildung Psychische Gesundheit

Inhalte ■ Für Ihre internen Kommunikationsmedien (Mitarbeiterzeitung, Intranet, Infoscreens etc.) erstellen wir qualitätsgesicherte kurze Artikel zu verschiedenen Themen der psychischen Gesundheit, mit dem Ziel einer kontinuierlichen Bewusstseinsbildung über psychische Gesundheitsthemen.

Kompetenter Umgang mit Stress und Belastungen

Inhalte ■ Wissenswertes zum Thema Stress, Stress und Immunsystem
■ Stress und Gesellschaft: Umgang mit digitalen Medien
Stress und Schlaf – was nützt?
■ Vorstellung von Methoden zur Stressbewältigung und Prävention
■ Atemübungen, Entspannungstechniken

Auch als Webinar buchbar!

Rasten nach dem Hasten: Wer gut arbeiten will, muss sich auch gut erholen

Inhalte ■ Wie reagiert der Körper auf Stress?
■ Erholsame Pausengestaltung
■ Möglichkeiten der Entspannung im Alltag
■ Ausprobieren verschiedener Entspannungstechniken

Optimisten leben länger

Inhalte ■ Einführung in die Positive Psychologie
■ Die Kraft positiver Gedanken, Haltungen und Gefühle
■ Positive menschliche Entwicklung: Optimismus, Selbstwert und Selbstwirksamkeit
■ Methoden und Übungen aus der Positiven Psychologie
■ Was uns glücklich macht – Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Auch als Webinar buchbar!



Achtsamkeit: Das Leben im Hier und Jetzt

- Inhalte:**
- Was bedeutet Achtsamkeit?
 - Achtsamkeit als Haltung
 - Ziele und Nutzen von Achtsamkeitstraining
 - Achtsamkeitsmethoden für verschiedene Lebensbereiche

Auch als Webinar buchbar!

GOOD VIBRATIONS – die Kraft der positiven Gefühle

- Inhalte:**
- Der Nutzen guter Gefühle
 - Entwickeln einer positiven Grundhaltung
 - Das Positive erkennen
 - Negative Gefühle reduzieren – positive Gefühle steigern
 - Übungen für den Alltag

Auch als Webinar buchbar!

NEU! Selbstbild und Selbstwert

- Inhalte:**
- Selbstakzeptanz – Selbstwert – Selbstvertrauen – Selbstbild – Selbstwirksamkeit
 - Das berufliche Selbstkonzept
 - Anregungen zur Selbsterforschung
 - Schritte zu einem gesunden Selbstwert
 - Möglichkeiten zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens

NEU! Selbststärkung und Selbstentlastung

Vermittlung ausgewählter Methoden und Strategien aus folgenden Themengebieten

- Gehirnforschung und Psychoneuroimmunologie
- Positive Psychologie und Glücksforschung
- Achtsamkeit und Resilienz
- Körperübungen zur Stärkung des Immunsystems

NEU! Humor im Beruf: Heute schon gelacht?

- Inhalte:**
- Wirkungsweisen von Lachen
 - Humor als Alternative zu Ärger
 - Praktische Übungen für Zwischendurch
 - Verankerung im Arbeitsalltag

NEU! „Ich schreib‘s mir von der Seele“ – Schreiben als Methode zum Umgang mit Belastungen

- Inhalte:**
- Was bewirkt Schreiben?
 - Mentale Bewältigung durch Schreiben
 - Schreibübungen und -tipps

NEU! Genießen: Wie geht das?

- Inhalte:**
- Wozu Genussfähigkeit?
 - Voraussetzungen für Genuss
 - Sinnes-Training
 - In kleinen Schritten zu mehr Wohlbefinden



NEU! Mentale Fitness: Was wir vom Spitzensport lernen können

- Inhalte:**
- Hilfreiche Erfahrungen von Profis
 - Über das Wechselspiel von Höchstleistung und Regeneration
 - Praktikable Umsetzungsmöglichkeiten für unseren Alltag
 - Wie gelingt es, Menschen zu begeistern?

NEU! Auf der Reise zu mir selbst: Kurzgeschichten als Tankstellen

- Inhalte:**
- Geschichten bewegen und stoßen unsere Gedanken an
 - Wir halten gemeinsam inne und lassen sie wirken
 - Was kann ich daraus für mich lernen?
 - Selbstreflexion als Basis für persönliche Weiterentwicklung

Resilienz: Stärkung meiner inneren Widerstandskraft

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

Auch als Webinar buchbar!

Shiatsu: Behandlung und Beratung

- Inhalte:**
- Shiatsu-Behandlung am Sessel
 - Meridian-Dehnungsübungen und Atemübungen
 - Lebensstilberatung

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

Auch als Webinar buchbar!

Tick – tack – bumm: Die Zeit ist um

- 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 – gesünder leben

- Inhalte:**
- Der Schlaf und seine Bedeutung für unsere Gesundheit
 - Ursachen von Schlafproblemen: Was kann man tun?
 - Wie Stress und digitale Medien unsere Schlafqualität beeinflussen können
 - Schlafhygiene-Regeln: Förderung eines gesunden Schlafes

Auch als Webinar buchbar!

NEU! Stärkung der Widerstandskraft durch die Natur

- Inhalte:**
- Wissenswertes zum Thema Erholung und Regeneration
 - Wie wirkt die Natur auf den Menschen
 - Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
 - Tipps für gesunden und erholsamen Schlaf

Der Workshop dauert drei Stunden und ist mit 9 Teilnehmer*Innen begrenzt. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden benötigt.

NEU! Überwinde dich selbst: So klappt's mit der Lebensstiländerung

In einem 60-minütigen Vortrag werden erste Einblicke vermittelt

- Inhalte:**
- Wie erhöhe ich meine Motivation?
 - Persönliche Weiterentwicklung mit Hilfe von Selbstreflexion
 - Schritt für Schritt zur Zielerreichung: Hilfreiche Methoden

NEU! Umgang mit Herausforderungen aufgrund „COVID-19 Situation“

- Inhalte:**
- Home-Office: Tipps und Empfehlungen
 - Umgang mit psychischen Belastungen
 - Maßnahmen gegen Schlafprobleme
 - Gut für sich selbst sorgen

Auch als Webinar buchbar!

NEU! Pausenkultur im Homeoffice

- Inhalte:**
- Warum (Kurz-)Pausen für unsere Gesundheit so wichtig sind
 - Praktische Tipps zur Pausengestaltung
 - Atem- und Entspannungsübungen

Auch als Webinar buchbar!





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 und Mitarbeiter*innen folgende Vorträge und Workshops an:

Vom Schweigen zum Klartext: Das wertschätzende Gespräch

- Inhalte:**
- Was bedeutet „Kommunikation“?
 - Das 4-Ohren-Modell
 - Methode des aktiven Zuhörens
 - Wie kann Wertschätzung gelingen?

Vom Nutzen der Teamarbeit

Das Team regt an – das Team weiß mehr – das Team gleicht aus

- Inhalte:**
- Teamarbeit und Teamentwicklung, Teamprozesse verstehen
 - Teamrollen und Teamkonflikte
 - Analyse der Teamsituation: Das Konzept der themenzentrierten Interaktion (TZI)
 - Was fördert die Teamarbeit, was hemmt sie?
 - Erfahrungsaustausch und Reflexion im Team

Kompetenter Umgang mit Konflikten

- Inhalte:**
- Alles rund um Konflikte: Das Wesen von Konflikten
 - Das Phasenmodell der Eskalation nach Glasl
 - Konfliktursachen und Konfliktlösung
 - Wertschätzende Kommunikation
 - Reflexion über das eigene Konfliktverhalten: Konfliktstile
 - Was nützt in Konfliktsituationen, was ist hinderlich?

Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz

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

NEU! Kreative Methoden für originelle Lösungen

- Inhalte:**
- Kreativität: Was ist das und wie „geht“ das?
 - Der kreative Prozess
 - Praktische Umsetzung kreativer Methoden
 - Blockaden erkennen und auflösen

NEU! Umgang mit herausfordernden Kund*innen

- Inhalte:**
- Die Kunst der Kommunikation: Die vier Seiten einer Nachricht
 - Aktives Zuhören
 - Qualitätsvolle Gesprächsführung und Gesprächsvorbereitung
 - Tipps im Umgang mit herausfordernden Kund*innen
 - Abgrenzung: Die Kunst, Dinge nicht persönlich zu nehmen
 - Selbstentlastung und Selbststärkung
 - Die Gruppe als Ressource nützen: Austausch von Erfahrungswissen

NEU! Sicher und konzentriert arbeiten: Alles nur Psychokram oder doch sinnvoll?

- Inhalte:**
- Konzentration und Aufmerksamkeit aus psychologischer Sicht
 - Mein Aufmerksamkeitsscheinwerfer als Begleiter
 - Das gibt's doch nicht! Verblüffende Experimente
 - Erarbeitung von Strategien für den Arbeitsalltag

Gesund älter werden – Worauf' ankommt! Mit Alterssimulationsanzug

- Inhalte:**
- Arbeitswissenschaftliche Grundlagen des Alterns
 - Reflexion zum eigenen Alter(n)
 - Zusammenhang von Alter, Arbeitsbedingungen, persönlichem Lebensstil und Gesundheit
 - Gut älter werden – worauf' s ankommt
 - Eintauchen in die Erfahrungs- und Wahrnehmungswelt älterer Menschen
 - Simulation verschiedener Alterungseffekte – Vermittlung eines eindrucksvollen Bildes vom Älterwerden





3. Testungen inkl. Beratungsgespräch

Wenn es darum geht, sich selbst besser zu verstehen, Neues über sich zu erfahren oder an sich Wahrgenommenes zu untermauern, dann können psychologische Testungen einen wesentlichen Beitrag liefern. Der Einsatz von psychologischen Testverfahren systematisiert die individuelle und subjektive Wahrnehmung und versucht sie zu objektivieren und zwar zu ganz unterschiedlichen Fähigkeiten, Kompetenzen oder auch Verhaltensweisen. Dieses Wissen bietet uns Menschen die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Alle Testungen sind immer mit einem Beratungsgespräch gekoppelt.

Das ASZ-Angebot umfasst weitreichende Analyseverfahren und Testungen:

Biofeedback: Messung und Analyse von Stressreaktionen

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

Biofeedback: Verspannungen entgegenwirken

- Inhalte:**
- Messung der aktuellen Muskelspannung
 - Verdeutlichung psychophysiologischer Zusammenhänge
 - Individuelle Wahrnehmungsschulung

Biofeedback: Verspannungen entgegenwirken – Follow Up

- Inhalte:**
- Vergleichsmessung und Analyse der Veränderungen
 - Wahrnehmung von achtsamer Arbeitshaltung
 - Bewusster Spannungsabbau

AVEM: Beratung persönliches Arbeitsverhalten

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

Auch als Online-Testung buchbar!

Wenn's drauf ankommt, schnell und richtig reagieren

- 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

Motivationschallenge: Sei besser als der Gegner

- Inhalte:**
- Erhebung der Baseline
 - Einschätzung der eigenen Ziele
 - Motivation im Konkurrenzkampf

Persönlichkeitstest: Das steckt in Ihnen

- Inhalte:**
- Testung auf Basis der BIG FIVE
 - Analyse der Persönlichkeitsstruktur
 - Anregung zur Selbstreflexion

Bleib bei der Sache

- Inhalte:**
- Erhebung der Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistung
 - Verlauf der Arbeitsgenauigkeit und –schnelligkeit
 - Quantität und Qualität der Arbeitsleistung

Leicht abgelenkt: Testung der Interferenzneigung

- Inhalte:**
- Wie gelingt die Kontrolle automatisierter Reaktionen
 - Aufmerksamkeitsfokussierung trotz Ablenkung
 - Geschicklichkeit im Umgang mit Ablenkungen

Der Gedächtnischeck

- Inhalte:**
- Erfassung der visuellen kurzfristigen Gedächtnisleistung
 - Rückmeldung der Ergebnisse
 - Tipps zur Verbesserung der Leistung

Management Potenzial Analyse

- Inhalte:**
- Erfassung führungsrelevanter Einstellungs- und Persönlichkeitsmerkmale in Bezug auf Zusammenarbeit, Leistungsmotivation und Führung
 - Erstellung eines Potenzialprofils
 - Reflexion bezüglich Stärken und Schwächen

Herzratenvariabilitätsmessung (HRV)

Die HRV ist ein unmittelbares Maß dafür, wie gestresst wir jetzt gerade sind.

- Inhalte:**
- Feststellung des Stresslevels
 - Übungen zur Stärkung des Parasympathikus
 - Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien

Auch als 24-Stunden-Messung möglich!



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 und Thematisierung von Abhängigkeiten bieten wir über alle Altersgruppen hinweg Vorträge, Workshops und Begleitprozesse an:

Rauchfrei in die Zukunft

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

Speziell für Lehrlinge gedacht: #Drugs #Höhenflug #freier Fall – Let´s talk about Sucht

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

Alkohol am Arbeitsplatz

- Inhalte:**
- Wissenswertes zum Thema Alkohol
 - Erkennung von Auffälligkeiten
 - Mögliche Interventionen

Betriebliche Suchtprävention

- Inhalte:**
- Beratung des Unternehmens zum strukturierten Umgang mit riskantem Alkoholkonsum
 - Erarbeitung eines Stufenplans
 - Führungskräftebildung im Umgang mit suchgefährdeten Mitarbeiter*innen



5. Gesundheitsförderliche Organisationsstrukturen

Gesundheit ist eine Ressource, die eine hohe Relevanz für den Unternehmenserfolg besitzt. In gesunden Unternehmen finden Mitarbeiter*innen Strukturen und Prozesse vor, die es ihnen ermöglichen, ihre Potenziale optimal zu nützen 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 sowie Beratungsprozesse zu folgenden Themen an:

Ganzheitliche Gesundheitsstrategie für Ihr Unternehmen

- 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

Unterstützung Ihrer Führungskräfte: 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 Mitarbeiter*innen – Workshop für Führungskräfte

- 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 Mitarbeiter*innen

Auch als Webinar buchbar!





NEU! Positive Leadership: Führen mit Vorbild

- Inhalte:**
- Vorstellung Führungsansatz Positiv Leadership
 - PERMA-Modell
 - 360 Grad Feedback
 - Praktische Anwendungsbereiche und Einsatzmöglichkeiten
 - Tools und Techniken für die Umsetzung

Stress- und Burnoutprävention für Führungskräfte

- Inhalte:**
- Wissenswertes zum Thema Stress
 - Das Burnout-Syndrom: Warnsignale, Entstehung, Symptome, Verlauf
 - Stress bewältigen und Burnout vorbeugen
 - Meine Rolle als Führungskraft

Auch als Webinar buchbar!

NEU! Führungs-Impulse: „Arbeitspsychologisches Know-how für meine Führungsarbeit nutzen“

4 Impulsvorträge á 90 min zu folgenden Themen:

- Inhalte:**
- Webinar 1 – Führung & Stress:
Stress- und Burnout-Prävention für Führungskräfte
 - Webinar 2 – Führung & Psyche:
Führung von psychisch belasteten Mitarbeiter*innen
 - Webinar 3 – Führung & Alter:
Alter(n)sgerecht führen
 - Webinar 4
Hirngerechtes Arbeiten

Als gesamte Vortrags-Reihe oder als Einzel-Webinare buchbar!

Alter(n)sgerecht führen – Workshop für Führungskräfte

- 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

Auch als Webinar buchbar!

Gesund älter werden: Woraufs ankommt

- 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

Auch als Webinar buchbar!

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

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Beim Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) geht es darum, Mitarbeiter*innen, die länger krank waren, einen guten Wiedereinstieg ins Berufsleben zu ermöglichen. Des Weiteren soll auch verminderte Arbeitsfähigkeit frühzeitig erkannt und durch geeignete Maßnahmen wieder hergestellt werden.

Mit dem neuen Wiedereingliederungsteilgesetz erhalten Unternehmen eine Möglichkeit, die sie bei der Rückkehr langzeiterkrankter Mitarbeiter*innen unterstützt.

BEM ist in Deutschland seit über 10 Jahren in allen Betrieben gesetzlich vorgeschrieben. In Österreich ist es eine freiwillige Leistung von Unternehmen. Dennoch setzen immer mehr Betriebe auf dieses personalpolitisch wichtige Instrument. Das Team Arbeitspsychologie des ASZ unterstützt Sie gerne dabei, ein praktikables, standardisiertes betriebliches Vorgehen zu erarbeiten und zu implementieren.

Psychologie der Arbeitssicherheit

Wir unterstützen Ihre Bemühungen um sichere Arbeitsplätze durch wichtige psychologische Ansätze, z.B. im Rahmen von Unterweisungen oder Impuls-Vorträgen für Mitarbeiter*innen und Führungskräfte.



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 für unsere Gesundheit
 - Psychoneuroimmunologie: Wie unser Denken, Fühlen und Handeln unser Immunsystem beeinflusst
 - Neuroplastizität: Die Beweglichkeit unseres Gehirns
 - Wirkung von Achtsamkeit: Was dabei im Gehirn passiert
 - Strategien zur Stärkung des Immunsystems

Auch als Webinar buchbar!

Train your brain: Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer

- Inhalte:**
- Basiswissen 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 Mitarbeiter*innen 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, Begehungen und 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. Beratung und Unterstützung im beruflichen Alltag

Herausfordernde Situationen und Krisen gehören zum (Berufs-)Leben dazu und stellen uns vor Lernaufgaben und Veränderungen. Manchmal brauchen wir zum Finden von Lösungen und Treffen von Entscheidungen Unterstützung und Beratung. Der wertfreie Blick von außen kann dabei sehr hilfreich sein, rasch zu neuen Perspektiven zu gelangen und an einer Neuorientierung zu arbeiten.

Das ASZ bietet rasch und unkompliziert Hilfestellung im beruflichen Alltag: **Sämtliche Angebote sind auch online via Videotelefonie und Chatroom oder per Telefon möglich.**

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.

Coaching

Coaching ist eine entwicklungsorientierte Begleitung für Personen in Fragen rund um die eigene berufliche Rolle, der Verbesserung der kommunikativen Effizienz, der Arbeitsmethodik oder der Konfliktbearbeitung ebenso wie für Leitungsteams in Prozessen der Team- und Projektentwicklung.

Coaching als Beratungsmethode ist aufgaben- und ergebnisorientiert und stärkt Potenziale und Motivation der Beschäftigten. Coaching schafft Klarheit über das Verhältnis zwischen Anforderungen der beruflichen Position und persönlichen Kompetenzen.

(Mögliche) Beratungsinhalte:

- Reflexion eigener Umgang mit Stress und Belastungen
- Selbststärkung und Selbstentlastung: Aufzeigen möglicher Strategien
- Methoden aus der Positiven Psychologie
- Förderung gesunder Schlaf
- Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung

Supervision

Supervision ist eine Methode der reflektierten Begleitung von Beschäftigten in ihrer Arbeit mit Menschen oder in beruflichen Angelegenheiten. In einem Supervisionsprozess werden Fragen und Themen, die sich aus den Anforderungen des Berufs ergeben, reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Supervision als Beratungsmethode trägt somit zu einer Sicherung und Verbesserung der Qualität beruflicher Arbeit bei.

9. Tutorials

Anhand kurzer Videobeiträge erklären wir hilfreiche Übungen zur Steigerung des eigenen psychischen Wohlbefindens. Es handelt sich dabei um Methoden und praktische Übungen, die Mitarbeiter*innen rasch und einfach selbst anwenden können. Darüber hinaus stellen wir kurze Fachinputs zu ausgewählten Themenbereichen zur Verfügung.

Atemübungen

- Inhalte**
- zur Kultivierung von Achtsamkeit
 - zur Selbststärkung und Selbstentlastung
 - zur Verbesserung der Schlafqualität
 - zum besseren Umgang mit Sorgen und Ängsten
 - zur Stärkung des Parasympathikus

Positive Fokussierungstechniken

- Inhalte**
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit fördern
 - Stärken finden und fördern
 - Dankbarkeitstagebuch
 - Stärkung des Immunsystems
 - ...

Fachinputs

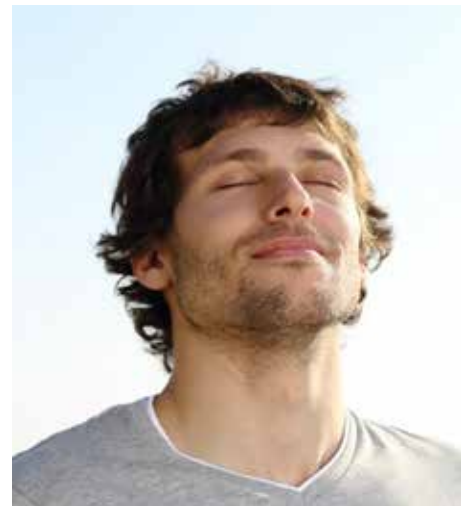
- Inhalte**
- Resilienz
 - Achtsamkeit
 - Schlaf
 - ...

10. Durchführung von Online-Befragungen

Gerne unterstützen wir Ihr Unternehmen bei der Durchführung von Online-Befragungen.

Mögliche Themenbereiche

- Inhalte**
- Stimmungsbarometer Homeoffice
 - COVID-19 und die Auswirkungen auf die Unternehmenskultur
 - Befragung zur Mitarbeiter*innen-Zufriedenheit
 - ...





11. Arbeitspsychologische Serviceline



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.

Die APsy-Serviceline des ASZ bietet dafür kompetente, persönliche Hilfe. Dahinter steht ein erfahrenes Psycholog*innen-Team, das **schnell und unkompliziert** sowie **individuell und vertraulich** arbeitet.

Viele ASZ-Kunden stellen als verantwortungsbewusste Arbeitgeber ihren Mitarbeiter*innen bereits **kostenlos und anonym** eine externe APsy-Serviceline durch das ASZ zur Verfügung und sind überzeugt von der Problemlösungskompetenz dieser Einrichtung.

APsy-Serviceline – rasche Hilfe für Probleme im beruflichen Alltag

Die ASZ-Psychologinnen und -Psychologen

- nehmen sich Zeit für Gespräche,
- helfen bei der Identifizierung der Auslöser für die Belastung,
- beginnen mit Ihnen Lösungen zu finden,
- stärken Ihre persönlichen Ressourcen,
- vereinbaren, falls erforderlich, einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch im ASZ oder einem anderen neutralen Ort oder
- vermitteln gegebenenfalls an andere, weiterhelfende Stellen bzw. Expert*innen.