

## UNSER PROGRAMM

# Betriebliche Gesundheitsförderung & Psychologie

goes  
online

BERATUNG, COACHINGS, VORTRÄGE, WORKSHOPS, TESTUNGEN





## MOTIVIERT, FIT, GESUND ZUHAUSE ARBEITEN

Homeoffice, Ausgangsbeschränkungen und „Social Distancing“ machen es uns im Moment nicht leicht, gut durch den Alltag zu kommen. Als verantwortungsvoller Arbeitgeber können Sie aber auch in dieser Situation mehr als andere für Ihre Mitarbeiter\*innen tun: mit „BGF & APsy goes online“, der ASZ Initiative für den Alltag.

### Trotz Covid-19 können Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*Innen fördern

Viele Unternehmer wurden durch Corona gezwungen, Flexibilität zu zeigen und ganz schnell „digitaler“ zu werden. Auch wir vom ASZ! Da eine Betreuung „face to face“ vor Ort in Ihrem Unternehmen zurzeit nicht möglich ist, haben wir ein Online-Paket mit Ergonomie-, Fitness-, Ernährungs- und (Arbeits-)Psychologie--Angeboten geschnürt, das Ihnen erlaubt, Ihre Mitarbeiter\*innen in der Zeit von Covid 19 mental und körperlich zu unterstützen.

### Sorgen wir gemeinsam für positive Erlebnisse Ihrer Mitarbeiter\*innen am Arbeitsplatz daheim!

Die neuen Arbeitsbedingungen sind auch für Sie als Unternehmer und Führungskraft eine neue Situation und stellen sich auf Dauer als größere Herausforderungen dar, als anfangs gedacht. Wie motiviert man seine Mitarbeiter\*innen in Abwesenheit? Wie sorgt man für positive Stimmung und Zusammenhalt? Unsere Teams aus Ergonomie, Sport- und Ernährungswissenschaft, der Klinischen- und Gesundheitspsychologie und der Arbeits- und Organisationspsychologie können Führungskräften und Mitarbeiter\*innen helfen, den Belastungen dieser Situation besser stand zu halten.

### Ihre persönliche Ansprechpartnerinnen beim ASZ:

**Sandra Retzer, MAS, Leitung Betriebliche Gesundheitsförderung**  
sandra.retzer@asz.at, Mobil: 0664 / 88 58 15 94

**Dr. Birgitt Espernberger, Leiterin Arbeits- und Organisationspsychologie**  
birgitt.espernerberger@asz.at, Mobil: 0664 / 47 812 88

# UNSERE THEMENSCHWERPUNKTE

## A. Betriebliche Gesundheitsförderung *goes online*

### 1. Ergonomie und Fitness im Homeoffice

Einzelberatungen, Diskussionen, Workshops via Videokonferenz

### 2. Ernährung im Homeoffice

Beratungen und Coachings von Ernährungsexpert\*innen

### 3. Gesund & Fit Online-Vorträge

zu verschiedensten Interessenthemen

## B. Psychologie *goes online*

### 1. Stärkung der inneren Widerstandskraft

Online-Vorträge und -Workshops zur Stärkung der inneren Ressourcen

### 2. Psychologische Unterstützung im Einzelsetting

Einzelberatungen, Coachings und Testungen

### 3. Führungskräfte-Impulse

Online-Impuls-Webinare für „gesundheitsfördernde“ Führungskompetenzen

### 4. Tutorials

Videobeiträge und Fachinputs für das psychische Wohlbefinden

### 5. Durchführung von Online-Befragungen

zu den unterschiedlichsten Themenbereichen





## A. Betriebliche Gesundheitsförderung goes online

### 1. Ergonomie und Fitness im Homeoffice

Nicht jeder Ihrer Mitarbeiter\*innen hat ein gut ausgestattetes Büro zuhause. Oft werden der Küchentisch zum Schreibtisch und der Polstersessel zum Bürostuhl. Nach einigen Stunden am Laptop ist die Belastung für den Körper deutlich spürbar. Damit Ihre Mitarbeiter\*innen davon verschont bleiben, bieten wir Ihnen mit den unten stehenden Angeboten wertvolle Hilfen. Bei allen Angeboten können selbstverständlich individuelle Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt auf Ihr Unternehmen berücksichtigt werden.

#### Workshop „Active Homeoffice“

- Inhalte**
- Empfehlungen für einen rückenfreundlichen Home-Office Arbeitsplatz
  - Anleitung für eine ergonomische Sitzhaltung
  - Anpassung der Umgebungsbedingungen (Beleuchtung, Lärm, Raumklima)
  - Mobilisierung und Kräftigung, mit Geräten die jede/r Zuhause hat (z.B. Wasserflaschen, Bücher,...)
  - Beantwortung individueller Fragen

Der Workshop dauert eine Stunde und wird als Videokonferenz abgehalten. Um den Workshop qualitativ hochwertig gestalten zu können ist die Teilnehmer\*innenanzahl auf 8 Personen beschränkt.

#### Einzelberatung Schwerpunkt Ergonomie im Homeoffice

- Inhalte**
- individuelle Einzelberatung per Videoanalyse
  - ergonomische Optimierungsmöglichkeiten anhand der vorhandenen Gegebenheiten aufzeigen
  - aktive Pausengestaltung

#### Workshop „Fitnessstudio Wohnzimmer“

- Inhalte**
- Kräftigung der Muskulatur mit einfachen, effektiven Übungen
  - Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke
  - Dehnung verkürzter Muskeln
  - Vorbeugung von Verspannungen
  - Einsatz einfacher Trainingsmittel (z.B. Stuhl, Wasserflasche,...)

Der Workshop dauert eine Stunde und wird als Videokonferenz abgehalten. Die Teilnehmer\*innen erhalten vorab eine Liste, welche Utensilien sie bereitlegen sollen. Um den Workshop qualitativ hochwertig gestalten zu können ist die Teilnehmer\*innenanzahl auf 6 Personen beschränkt.

## Sportwissenschaftliche Trainingsberatung

- Inhalte**
- Besprechung des bisherigen Trainings und Fitnesszustandes
  - gemeinsame Zielsetzung
  - individuelle Beratung mit Trainingsempfehlungen
  - bei Bedarf: gemeinsame Durchführung individuell angepasster Übungen

Die Beratungsgespräche sind Einzeltermine, dauern 30 Minuten und finden online als Videokonferenz statt.

## Physiotherapeutische Sprechstunde

- Inhalte**
- physiotherapeutische Beratung bei verschiedenen Beschwerdebildern
  - individuell abgestimmte Übungen
  - Optimierung von Arbeitshaltung und Arbeitstechniken, im Besonderen auch bei Heimarbeit

Die Beratungsgespräche sind Einzeltermine, dauern 30 Minuten und finden online als Videokonferenz statt.

## „Sport Talk“

- Inhalte**
- offene Diskussion mit den Teilnehmer\*innen über konkrete Interessensgebiete in Sachen Bewegung und Sport: z.B. Bewegung in Zeiten von COVID-19, Informationen über einzelne Sportarten, aktuelle Trends, Trainingsmethoden, Ausgleichssport, Bewegung im Alltag usw.
  - Erklärung der Themen nach fundiert wissenschaftlichen Aspekten
  - Fragen und Statements sind erwünscht, damit eine angeregte Diskussion entsteht
  - abschließendes Zusammenfassen der Kernaussagen

Die Diskussion findet mittels Videokonferenz statt. Um den „Sport Talk“ nutzbringend gestalten zu können, ist die Teilnehmer\*innenzahl auf 6 Personen beschränkt. Die Dauer ist frei wählbar.







## 2. Ernährung im Homeoffice

Wer im Homeoffice arbeitet, muss sich neu organisieren, denn es gilt für viele neben dem Job gleichzeitig Kinderbetreuung, Haushalt und Kochen unter einen Hut zu bringen. Weil gesunde Ernährung trotzdem nicht zu kurz kommen soll und unnötige Kilos vermieden werden wollen, stehen unsere Ernährungsexpert\*innen mit Einkaufstipps und praktischen Rezepten und Ratschlägen zur Verfügung.

### Ernährungsprofil

- Inhalte**
- festlegen persönlicher Ziele und dazu passender Maßnahmen
  - Empfehlungen für die Umsetzung im Alltag
  - individuell angepasste Beratung

Die Teilnehmer\*innen erhalten per Mail ein Formular für ein Ernährungsprotokoll und der Bitte dieses über den Zeitraum von einer Woche auszufüllen und per Mail zu retournieren, anschließend erfolgt ein 30 minütiges Beratungsgespräch mit der Ernährungswissenschaftlerin per Videokonferenz.

### Kühlschrank Check

- Inhalte**
- Vorrats – Check: Was ist in Ihrem Kühlschrank und Küchenkasten?
  - Genuss – Check: Was schmeckt und vertragen Sie gut?
  - SEGG: Schnell – Einfach – Gut – Gesund - Was lässt sich aus den Vorräten zaubern?
  - Einkaufstipps

Beratung der/des Mitarbeiter\*in im Home-Office mittels einer Videokonferenz. Das Gespräch dauert zirka 45 Minuten und anschließend erhält der/die Teilnehmerin eine Einkaufsliste und 3 SEGG Rezepte per Mail zugesandt.

### Figur Coaching für Mitarbeiter\*innen im Home

- Inhalte**
- Analyse des Ernährungsverhaltens mittels Protokoll
  - Ernährungcoaching (30 Minuten) über Video Calls, Tel, Mails mit Zielfestlegung, Ernährungsempfehlungen und Rezepten
  - Abschlussgespräch (30 Minuten) mit Durchhaltestrategien

Zwei Beratungsgespräche mittels Videokonferenz.

## „Food Talk“

- Inhalte**
- mehr Klarheit über Ernährungsfragen gewinnen (Informationsflut Internet, einseitige Beeinflussung durch Werbung,...)
  - offene Diskussion mit den Teilnehmer\*innen über ihre konkreten Interessensgebiete in Sachen Ernährung: z.B. Informationen über verschiedene Lebensmittel (-gruppen), Gewichtsreduktion, Essen für Sportler, Allergien/Intoleranzen, usw.

Die Diskussion findet mittels Videokonferenz statt. Um den „Food Talk“ nutzbringend gestalten zu können, ist die Teilnehmer\*innenzahl auf 6 Personen beschränkt. Die Dauer ist frei wählbar.

## 3. Gesund & Fit Online-Vorträge

Wir können Ihnen zu verschiedensten Themen aus den Bereichen Ernährung und Bewegung interessante Vorträge online anbieten. Lassen Sie Ihre Mitarbeiter\*innen abstimmen, welche Themen sie am meisten bewegen.

- Mögliche Inhalte**
- „10 Wege aus der Zuckerfalle“
  - „Herzgesund essen“
  - „Fit zum Wohlfühlgewicht“
  - „Mit Bewegung zur Gesundheit“
  - „Besser Laufen“
  - „Thema Wirbelsäule“

Die Online-Vorträge sind sehr praxisnahe und interessant gestaltet und für eine unbegrenzte Teilnehmer\*innenzahl geeignet.

**Dauer** jeweils 60 Minuten.





## B. Psychologie *goes online*

### 1. Stärkung der inneren Widerstandskraft

Gerade in diesen herausfordernden Zeiten ist es wichtig, auf gesunde Bewältigungsstrategien zurückgreifen zu können. Je stärker unsere innere Widerstandskraft ausgeprägt ist, umso leichter können wir uns auf Veränderungen einstellen und Herausforderungen meistern. Wir unterstützen Ihre Mitarbeiter\*innen dabei, ihre vorhandenen Ressourcen zu stärken und neue Tools kennen zu lernen.

Die folgenden Angebote können wir Ihnen in Form von Online-Vorträgen und Workshops via Videokonferenz anbieten. Workshops können auch teilweise in der freien Natur stattfinden.

#### Selbststärkung und Selbstentlastung

- Inhalte**
- Kompetenter Umgang mit Stress und Belastungen
  - Positives Denken - die Kraft im Kopf
  - Warum Achtsamkeit kultivieren sinnvoll ist
  - Atem- und Entspannungsübungen

#### Positive Psychologie I

- Inhalte**
- Einführung in die Positive Psychologie
  - Die Kraft positiver Gedanken, Haltungen und Gefühle
  - Methoden aus der Positiven Psychologie

#### Positive Psychologie II

- Inhalte**
- Was für unser Wohlbefinden wichtig ist
  - Selbstwert und Selbstmitgefühl
  - Methoden aus der Positiven Psychologie

#### 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.



## Achtsamkeit – das Leben im Hier und Jetzt

- Inhalte**
- Was Achtsamkeit bedeutet
  - Ziele und Nutzen von Achtsamkeitstraining
  - Wirkung von Achtsamkeit: Was dabei im Gehirn passiert
  - Achtsamkeitspraxis: Atemübungen, Tipps für den Alltag

## 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

## 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 Schlafs

## 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
  - Strategien zur Stärkung unseres Immunsystems

## 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 Bedürfnisdefiziten
  - Ideenvermittlung zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens





## Gut älter werden – worauf´s ankommt...

- Inhalte**
- Arbeitswissenschaftliche Grundlagen des Alterns
  - Reflexion zum eigenen Alter(n)
  - Zusammenhang von Alter, Arbeitsbedingungen, persönlichem Lebensstil und Gesundheit
  - Gut älter werden – worauf´s ankommt

## 2. Psychologische Unterstützung im Einzelsetting

Eine veränderte Arbeitsumgebung, neue Kommunikationswege, familiäre Enge oder Einsamkeit erfordern von uns auf Dauer eine Vielfalt von unterschiedlichen Bewältigungsstrategien. Wenn die eigenen Ressourcen nicht mehr ausreichen, um mit Belastungen und Problemen umzugehen, dann kann externe Unterstützung zielführend sein.

Das ASZ-Psycholog\*innen Team bietet dazu rasche und kompetente Beratung an, die in einem anonymen Setting erfolgt.

### Einzelberatung / Coaching

- Inhalte**
- Onlineberatungen via Videotelefonie
  - Onlineberatungen via Chatroom
  - Telefonische Beratungen

### Online – Testungen inkl. Beratungen

AVEM – Beratung persönliches Arbeitsverhalten

- Inhalte**
- Erfassung der eigenen Widerstandskraft
  - Beurteilung von gesundheitsförderlichen bzw. gesundheitsgefährdender Verhaltensmuster
  - Vermittlung von Strategien zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens

### 24 Stunden Herz-Ratenvariabilitätsmessung

Eine gute Herzfrequenzvariabilität ist Ausdruck einer funktionierenden Anpassungsfähigkeit. Umgekehrt wächst das Risiko für Krankheit, wenn sich das vegetative Nervensystem nicht mehr ausreichend an äußere und innere Belastungen anpassen kann. Mittels 24 Stunden Messung werden wichtige Leistungsindizes des autonomen Nervensystems ermittelt, sowie eine Beurteilung der Schlafqualität und der nächtlichen Erholung vorgenommen.

- Ablauf**
- Online Einführung in die Handhabung des Geräts
  - Durchführung der 24 Stunden Messung
  - Auswertung und Ergebnisbesprechung via Videotelefonie



### 3. Führungskräfte-Impulse

Führungskräfte nehmen in einer zunehmend komplexer und dynamischer agierenden Arbeitswelt eine zentrale Position ein. Angesichts von Belastungen, wie die Verdichtung von Arbeitsprozessen, Fachkräftemangel, ältere Belegschaften oder die Zunahme psychischer Erkrankungen, keine leichte Aufgabe.

Das Angebot der Online-Impuls-Webinare soll Sie dabei unterstützen, „gesundheitsförderliche“ Führungskompetenzen weiter zu entwickeln.

#### Altersgerecht führen

- Inhalte**
- Fakten zu den demographischen Herausforderungen
  - Sensibilisierung zum eigenen Alter(n)
  - Arbeitswissenschaftliche Grundlagen des Alterns
  - Gestaltungsmöglichkeiten von Führung im Bereich „Alter(n) und Arbeit“

#### Sicherer Umgang mit psychisch belasteten MitarbeiterInnen

- Inhalte**
- Informationen zu psychischen Erkrankungen & psychischer Gesundheit
  - Umgang mit betroffenen Mitarbeitern (Erkennen von Warnsignalen, Gesprächsführung)
  - Aufgaben, Chancen und Grenzen der Führungskraft (Fürsorgepflicht und Eigenverantwortung)

#### 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

#### Als gesamte Vortragsreihe: „Arbeitspsychologisches Know-how für meine Führungsarbeit nutzen“

4 Impulsvorträge á 90 min, zu folgenden Themen:

- Inhalte**
- (1) Führung und Alter: Altersgerechtes Führen
  - (2) Führung und Psyche: Führung von psychisch belasteten MitarbeiterInnen
  - (3) Burnout-Prävention
  - (4) Hirngerechtes Arbeiten





## 4. 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
  - ...

## 5. 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
  - ...

