
Interaktives Web-Seminar

Umgang mit psychischen Belastungen im Betrieb

Dieses Seminar wird im Blended-Learning-Format stattfinden, d.h. es gibt Zeit zum Selbststudium (vorab ca. 2-3 Stunden) und gemeinsame online-Web-Seminarzeiten (jeweils 9.00-11.30 Uhr und 13.30-16.00 Uhr). Diese Aufteilung wird gewählt, um die Web-Seminarzeiten nicht zu lang werden zu lassen und Zeit für aktive Erholung, z. B. einen Mittagsspaziergang, zu haben.

Im Selbststudium (je 1 Stunde je Tag) werden Sie sich kurze (von der Trainerin eigens dafür produzierte) Vortragsfilme ansehen, sowie Arbeitsblätter und Selbsttests bearbeiten und so die Diskussion in der Online-Seminarzeit vorbereiten. Diese wird damit intensiv für die Diskussion und Übung genutzt. Sie erhalten ca 2 Wochen vor Beginn ein Arbeitsblatt mit den links zu den Filmen sowie den pdf-Dateien für das Web-Seminar selbst.

Insgesamt erhalten Sie drei Einladelinks für zoom (ggf. auch cisco webex): einen zum Testen der Technik am Vortag (optionale Nutzung), einen für den Tag 1 und einen für den Tag 2. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie hören und sprechen können (Headset nutzen) und dass Sie die eingeblendeten Folien sehen können und auch selbst gesehen werden (Kamerafunktion).

Teilnehmerkreis m/w: Führungskräfte aller Ebenen, die eine Orientierung im Umgang mit psychischen Belastungen ihrer Mitarbeiter bekommen möchten; Personal-/Betriebsräte, MAV, SchwBVertr, die Mitarbeitern zum Thema psychische Belastung konkrete Hilfe anbieten möchten; Interessierte

Seminarziel:

- Sichere Unterscheidung zwischen Umgang mit psychischen Belastungen und psychischen Erkrankungen,
- Analyseinstrumente kennenlernen und erproben
- Wissen um jeweils optimale Handlungsmöglichkeiten
 - bei psychischen Belastungen Schwerpunkt Prävention durch BGM-Kultur: (Überzeugung der obersten Führung, Bekenntnis der obersten Führung, Betriebsvereinbarungen zu BGM, Mobbing, Verantwortliche, Aktivierung der Führungskräfte, Verankerung in Leitbild und Internetpräsentation), Analysemöglichkeiten, Maßnahmen (im Bereich Führung, Kompetenzentwicklung, Prioritätensetzung, Vorbild der Führung, indiv. Gesundheitsstärkung mit Krankenkassen und Unfallkassen) Evaluation,
 - bei psych. Erkrankungen Schwerpunkt Netzwerkarbeit: Information der Belegschaft zu Ansprechpartnern (psychosoziale Beratung, Adressen, Nutzung von EAP/ Employee Assistance Program/), betrieblichen Angeboten, BV zu Alkohol, Gespräche bei Auffälligkeiten,
- Klärung eigener Fragen zum Thema und Erfahrungsaustausch

Seminarinhalt:

Das Seminar ist zweigeteilt:

Am ersten Tag stehen Überblick, Hintergründe und Handlungs-Möglichkeiten bei **psychischen Belastungen** im Vordergrund, wobei auch themenbezogene Gespräche vorbereitet werden (Überstundengespräch, Gespräch zu Überlastungsanzeige, Gespräch zur Minderleistung, Gespräch zur inneren Kündigung).

Am zweiten Tag geht es um die Sensibilisierung für den Umgang mit **psychisch erkrankten Mitarbeitern**, neben einem Überblick zu Erkrankungen und Merkmalen werden eher günstige und ungünstige Verhaltensweisen benannt und besprochen. Außerdem geht es um die inhaltliche Vorbereitung von Gesprächen bei Auffälligkeiten, bei Berichten über die Krankheit, bei der Wiedereingliederung.

1. Tag (psychische Belastungen):

Einführung

- Fahrplan und Belastungs-Beanspruchungsmodell als roter Faden im Programm (Bezug Film 1)
- Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden für beide Tage

Stress und Überlastung: Entstehung/ Merkmale

- Bezug zu Vorbereitungsfilm 2 (Stress) und Liste eigener Frühwarnsignale, Reflexion
- Belastung –Überlastung-Stress: Rahmenbedingungen zur Entstehung, körperliche Merkmale
- erkennen eigener Frühwarnsignale und Frühwarnsignale bei den Kollegen

Maßnahmen bei psychischen Belastungen

- Diskussion zu Film (Arten von psychischen Belastungen)
- Beispielhafte Umsetzung einer Arbeitssituationsanalyse mit anschließender Erarbeitung von Handlungsempfehlungen

Handlungsfelder Unternehmenskultur, Führung, Vorbildrolle und Arbeitsbedingungen im Überblick (Bezug zu Filmen)

- Überblick zu möglichen Ursachen und entsprechenden Handlungsfeldern
- Argumentation für die Unternehmensspitze
- Handlungsfeld Unternehmenskultur
- Handlungsfeld Führung (Führungsrolle hierbei)
- Handlungsfeld Vorbildrolle (mit Selbstcheck)
- Handlungsfeld Arbeits- und Rahmenbedingungen (pos. Beispiele)

Gespräche vorbereiten

- Zielstellung der Gespräche
- Einleitung und Schwerpunkte der Gespräche

2. Tag (psychische Erkrankung):

Annäherung an das „Psychische“

- Was ist „psychisch“? Quizauswertung
- Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Umgang mit körperlich und psychisch Kranken?
- Kontinuum „gesund“ – „Graubereich“ – „psychisch krank“

Rollenklarheit

- Rolle als Fk/ als MA im Personal- oder Beratungsbereich/als Personalrat/ als Kollege/ als Freund
- Welche Erwartungen sind erfüllbar/ welche nicht?
- Was passiert, wenn durch mich nichts passiert?
- Balance zwischen „Grenzziehung“ und „Kümmern“ – Reflexion der eigenen Grenze
- 5 Merkmale günstigen Verhaltens mit psychisch Erkrankten MA

Überblick zu psychischen Erkrankungen/Belastungen

- Diskussion von Fragen aus dem Filmen 7 (Burnout und Phasen der Entwicklung) und...
- Film 8 (typische psychische Erkrankungen wie...Depression, Angsterkrankungen, posttraumatische Belastungsstörung, Alkoholkrankung, Psychose, sozial auffälliges aggressives Verhalten)
- Was sind übergreifende Auffälligkeiten und hilfreiche Verhaltensweisen?

Gespräche vorbereiten

- Gespräche bei selbst bemerkten Auffälligkeiten, bei Information über die Erkrankung durch den Betroffenen, mit den Kollegen, während der Krankheit, bei Wiedereingliederung
- Jeweils Ziele, Leitfaden, Klärung von Fragen

Resümee

- Klärung der restlichen offenen Fragen
- Resümee und Feedback, Was nehme ich mit?

- Methoden:** Expertenvortrag, Diskussion, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit
- Termin – Nr.:** 15.-16.06.2026 – **W26-4521– interaktives online-Seminar**
- Preis:** 720,00 € zuzügl. MWSt (incl. von der Trainerin eigens dafür produzierte Vorbereitungsfilme Unterlagen, Nachbereitung)
- Leitung:** **Frau Dr. Sigrun Fritz;** Dipl.-Psych.; Dipl.-Päd., Sozialpsychologische Trainerin
Dozentin / Trainerin / Beraterin mit Tätigkeitsschwerpunkt Gesundheitsförderung, Personalentwicklung, Evaluation