
Multiplikatorenschulung zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit **Aktiv-Seminar für Multiplikatoren in der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)**

Zielgruppe m/w: Betriebliche Multiplikatoren (z. B. Personalisten, BGM-Beauftragte, Personal-/Betriebsrat, Gleichstellungs- und Schwerbehindertenbeauftragte oder Mitarbeitende, die Gesundheitsangebote in ihrer Organisation durchführen), die einen aktiven Einblick in wissenschaftlich fundierte betriebliche Übungs- und Präventionsprogramme in den Bereichen Entspannung / Stressprävention (1. Tag), Bewegungsförderung (2. Tag) und Konzentrations- und Gedächtnistraining (3. Tag) erhalten möchten.

Ziel:

- Sie lernen vielfältige betriebliche Übungen zur psychosozialen Gesundheitsförderung von Mitarbeitenden kennen und praktisch zu erproben
- Sie können diese anschließend - hinsichtlich der Einführung in Ihrer Organisation in deren Bedeutung und Wirkung - qualifiziert einschätzen oder selbst in ihrer Behörde umsetzen.

Zentrale Übungsthemen, wie die Aktive Pause, verschiedene Entspannungstechniken oder Konzentrations- und Gedächtnisübungen genießen in der Regel hohe Teilnehmerquoten. Die Übungen stärken das persönliche Gesundheitsverhalten der Mitarbeitenden und tragen zur wirksamen Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei.

Themen / Inhalte der Multiplikatoren-Schulung:

„Relax-Fit-Programm“ (1. Tag)

Dieses Programm fördert die Entspannung, Resilienz und Stressreduzierung z. B. mit folgenden Übungen:

- Anamnese: Screenings und Stresstest
- körperliche Entspannungsübungen
(Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga)
- Achtsamkeitsübungen, Atem- und Meditationsübungen
- Körper- / Fantasiereisen
- Formen der Eigenmassage
- Entspannungsfördernde Techniken
- Übungen zum Umgang mit negativen Emotionen
- Kognitive Stressbewältigungs-Übungen
- Powernapping, Augengymnastik.

„Bewegungs-Coach-Programm: Aktive Pause“ (2. Tag)

Hier wird die Bewegungs-, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit der Mitarbeitenden z. B. mit folgenden Übungen gestärkt:

- Isometrische Übungen, dynamische und statische Übungen
- Mobilisation / Kräftigung / Stärkung
- Dehnung und Entspannung
- Gleichgewichtstraining
- Übungen mit dem Thera-Band
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

„BrainFit - Programm“ (3. Tag)

BrainFit-Übungen mobilisieren und aktivieren die geistige Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden:

- o Übungen zur Förderung der Konzentrationsleistung, zur Verarbeitungsgeschwindigkeit und zur Merkfähigkeit des Gehirns (gerade auch bei Ermüdungserscheinungen)
- o Koordinationsübungen zur Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit
- o Ernährungs- und Regenerationstipps zur Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Methodik:

Wissensvermittlung in Theorie und Praxis, intensive praktische Vermittlung eines breiten Übungsrepertoires, begleitende Handouts / Übungskataloge, Austausch, Kleingruppenarbeit

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und eine Übungsmatte mitbringen.

Termin / Ort - Nr.: 04.-06. Oktober 2022 / Leipzig - 4561

Preis: 1.190,00 € zuzügl. MWSt. (incl. Dokumentation und Tagungspauschale)

Frühbucherpreis: 1.090,00 € zuzügl. MWSt. (bei Buchung bis 09.08.2022)

Leitung: Sigrid Meihack-Jung, Diplom Soziologin (BDS),
Jung Team – Personal & Gesundheit Königswinter bei Bonn
Mitglied im Berufsverband Deutscher Soziologinnen und Soziologen (BDS)
Staatlich-anerkannter und zertifizierter Kooperationspartner der gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in der psychologischen Gesundheitsprävention und Tabakentwöhnung nach § 20 SGB V
zertifizierte Multimodale Stresskompetenz-Trainerin (Zentrale Prüfstelle Prävention, ZPP)