



# Wissens- transfer leicht gemacht.

Seminarprogramm  
2. Halbjahr 2019 und 1. Halbjahr 2020

**B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.**



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir betrachten die Herausforderungen von Unternehmen durch die Brille der Gesundheit. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit von Menschen und Organisationen zu fördern und zu erhalten. Als Systemanbieter haben wir das Gesundheitsmanagement in Ergänzung zum Arbeits- und Gesundheitsschutz als dritte wichtige und integrierende Säule etabliert.

In der vorliegenden Broschüre finden Sie erneut bewährte Maßnahmen in Form eines Aus- und Fortbildungskatalogs. Mit der Auswahl der Themen reagieren wir auf die gestiegenen Anforderungen der modernen Arbeitswelt. Wir bieten Ihnen eine Angebotspalette, welche sich auf ihre Bedürfnisse einstellt.

Im *Gesundheitsschutz* liegt der Schwerpunkt auf Aus- bzw. Fortbildungen im Bereich der Ersten Hilfe sowie Hygiene. Im *Arbeitsschutz* haben wir einen Fokus auf den Brandschutz und die Weiterbildung von Sicherheitsbeauftragten, Prüfern und Gabelstaplerfahrern gelegt. Im *Gesundheitsmanagement* kommen zu den Informationen zu verpflichtenden Aspekten, wie z.B. dem Betrieblichem Eingliederungsmanagement oder der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, verstärkt präventive Aspekte der Gesundheitsförderung zum Tragen.

Ein weiterer Schwerpunkt der für Sie ausgewählten Maßnahmen liegt in Umsetzungskompetenzen für den Einzelnen aber auch für Organisationen selbst. Schließlich haben Menschen bezüglich der eigenen Gesundheit nicht unbedingt ein Motivations- sondern vielmehr ein Umsetzungsproblem. Sie wissen, wie man gesund handeln sollte, tun das aber nur manchmal... Oft siegt eben der Drang des Moments über die langfristige Idee. Nutzen Sie die Angebote, um Ihre Mitarbeiter zu qualifizieren, zu motivieren und sie handlungsfähig für die alltäglichen Herausforderungen im Berufsalltag zu machen.

Redaktionell haben wir unsere Broschüre mit interessanten Informationen zu Trends und neuen Erkenntnissen rund um den Gesundheits- und Arbeitsschutz sowie die Gesundheitsförderung aufbereitet.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchblättern der Broschüre. Lassen Sie sich von unseren Maßnahmen inspirieren.

Mit freundlichen Grüßen

Holger Glas  
Regionalleiter Tübingen

in Zusammenarbeit mit den Gesundheitszentren Heilbronn, Ludwigsburg, Waiblingen, Stuttgart, Böblingen, Kirchheim/Teck, Göppingen, Reutlingen sowie Tübingen.

Save the Date:  
BAD live 2020:  
360° – Die Arbeits-  
fähigkeit im Fokus  
30. Juni 2020  
im Forum in  
Ludwigsburg

### **Ihre Ansprechpartnerinnen für Organisation und Anmeldung:**

**Sylvia Miersch und Elke Forster**, B·A·D Regionalleitung,  
Ölmühlenweg 5, 72072 Tübingen  
Telefon 07071/92 27 84, [seminare-region12@bad-gmbh.de](mailto:seminare-region12@bad-gmbh.de)



# Inhalt

## Medizin

|                                     |   |                                       |    |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|----|
| Erste-Hilfe-Lehrgang (Grundkurs)    | 5 | Nudging in der Gesundheitsförderung – |    |
| Erste-Hilfe-Training (Auffrischung) | 6 | Aspekte zur Organisationsentwicklung  | 32 |
| Folgebelehrung nach IfSG            | 7 | Den inneren Schweinehund zähmen –     |    |

## Technik

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Ausbildung zum Brandschutzhelfer            | 9  | Motivationsimpulse                          | 33 |
| Auffrischung Brandschutzhelferausbildung    | 10 | Ressourcenorientiertes Gesundheits-         |    |
| Praktische Schulung und Feuerlöschübung     |    | kompetenztraining                           | 34 |
| am Übungsgerät                              | 11 | Stressprävention: Stress verstehen und      |    |
| Fortbildung für Sicherheitsbeauftragte      | 12 | bewältigen                                  | 35 |
| Ausbildung von Gabelstaplerfahrern          | 13 | Deeskalationsschulung – Sicherheit im       |    |
| Ausbildung zur befähigte Person zur Prüfung |    | Umgang mit Kunden                           | 36 |
| von Leitern und Tritten                     | 14 | Psychische Erste Hilfe (PEH) im Unternehmen |    |

## Gesundheitsmanagement

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| BEM – Betriebliches Eingliederungs-      |    | Unterstützung im Umgang mit psychisch     |    |
| management im Unternehmen implementieren |    | auffälligen Mitarbeitenden                | 37 |
| und optimieren                           | 18 | Locker vom Bürohocker – Rücken-, Augen-   |    |
| Gefährdungsbeurteilung psychischer       |    | und Venengesundheit am Bildschirmarbeits- |    |
| Belastungen – Welches Verfahren passt zu |    | platz                                     | 40 |
| meinem Unternehmen?                      | 19 | Resilienz: Der Weg zur inneren            |    |
| Employee Assistance Program (EAP) –      |    | Widerstandskraft                          | 41 |
| Grundlagen und Möglichkeiten für         |    | Ergonomie und Demographie – Schwerpunkt   |    |
| Unternehmen und Mitarbeiter              | 21 | Büroarbeitsplätze                         | 42 |
| Gesundes Führen – sich selbst und andere | 24 | Ergonomie und Demographie – Schwerpunkt   |    |
| Zum Umgang mit psychisch auffälligen     |    | Gewerbe                                   | 43 |
| Mitarbeitern                             | 25 | Ergonomie im Außendienst                  | 44 |
| Suchtphänomene am Arbeitsplatz           | 26 |   |    |

## Kompetente und gesunde Mitarbeiterführung – eine aufbauende Workshop-Reihe für Führungskräfte mit 4 Modulen

|  |  |                                    |           |
|--|--|------------------------------------|-----------|
| Modul 1 Modelle guter und gesunder Führung   |  | <b>Schulung von ErgoScouts für</b> |           |
| und die Rolle als Führungskraft              |  | <b>Büroarbeitsplätze</b>           | <b>45</b> |
| Modul 2 Stress erkennen, verstehen und einen |  | Modul 1 Einführung und Schulung    |           |
| Umgang als Führungskraft damit finden        |  | Modul 2 Follow up                  |           |
| Modul 3 Kompetentes Konfliktmanagement als   |  |                                    |           |
| Beitrag zur Burnout-Prophylaxe               |  |                                    |           |
| Modul 4 Zum Umgang mit psychisch auffälligen |  |                                    |           |
| Mitarbeitern (Theorie und Praxis)            |  |                                    |           |

## Planung und Organisation

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Seminarorte                     | 46 |
| Allgemeine Teilnahmebedingungen | 48 |
| Anmeldung zum Seminar           | 49 |
| Gut zu wissen ..                | 50 |

# Gesunde Mitarbeiter steigern ihre Leistungsfähigkeit

Achten Sie als Unternehmer auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter, wirkt sich das auch auf den Erfolg Ihres Unternehmens aus. Gesunde Mitarbeiter sind zufriedener, motivierter und kreativer. Sie tragen so zu mehr Wettbewerbsfähigkeit bei.

Unsere Arbeitsmediziner und Betriebsärzte helfen Ihnen dabei, Ihre Beschäftigten gesund zu halten. Sie beraten sowohl Arbeitgeber wie Arbeitnehmer nicht nur in der Arbeitsmedizin, sondern unterstützen bei einer besseren Vorsorge, zeigen auf, wie Gefährdungen und Berufskrankheiten minimiert werden können und beraten bei den Organisationen der Ersten Hilfe in Ihrem Betrieb. Wir unterstützen auch bei Auslandsreisen – viele Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen können durch Vorbeugung vermieden werden.

Auf unsere Expertise können Sie vertrauen.

<https://www.bad-gmbh.de/dienstleistungen/medizin>

**An 107 Millionen Tagen** waren deutsche Arbeitnehmer 2017 aufgrund psychischer Störungen krank. Zehn Jahre zuvor waren es gerade mal 48 Millionen Tage. (Antwort des Bundesarbeitsministeriums auf eine Anfrage im Bundestag)

# Erste-Hilfe-Lehrgang (Grundkurs)

Der Erste-Hilfe-Lehrgang vermittelt praxisnah und realistisch das notwendige Grundwissen, um Notfallsituationen richtig zu erkennen, zu beurteilen um dann entsprechend sicher zu handeln. In diesem Lehrgang werden die grundlegenden Kenntnisse zur Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen aufgezeigt. Dieser Lehrgang ist nach den Vorgaben der DGUV V1 gestaltet und wird von allen Berufsgenossenschaften zur Ausbildung von Ersthelfern im Betrieb anerkannt.

## Anlass

Der Erste-Hilfe-Lehrgang ist der ideale Kurs, wenn Sie Grundkenntnisse in der Ersten-Hilfe erlangen möchten. Er gilt für werdende Ersthelfer im Betrieb, Lehrer, Referendare, Führerscheinbewerber aller Klassen, Trainer- und Übungsleiterscheine sowie Taucher.

## Ziel

Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen

## Inhalte

- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen
- Wundversorgung
- Umgang mit Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen
- Umgang mit dem Defibrillator
- Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden
- Verätzungen
- Vergiftungen
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen wie stabile Seitenlage und Wiederbelebung
- Zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten

## Seminar

jeweils von ca. 8:00 Uhr - 16:00 Uhr

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 11. September 2019 | <b>Kirchheim</b> |
| 9. Oktober 2019    | <b>Kirchheim</b> |
| 26. Februar 2020   | <b>Kirchheim</b> |
| 13. Mai 2020       | <b>Kirchheim</b> |
| 15. Juli 2020      | <b>Kirchheim</b> |

35,- Euro inkl. MwSt. je Teilnehmer

## Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Geschäftsleiter, Führungskräfte, Führerscheinbewerber aller Klassen, Privatpersonen

## Teilnehmer

Teilnehmer max. 20 Teilnehmer, ab 8 Teilnehmern ist auch eine Inhouse-Schulung in Ihrem Unternehmen möglich

## Referenten

Anerkannte Ausbilder für Erste Hilfe

Für Ersthelfer im Betrieb ist im Regelfall eine Abrechnung über die Berufsgenossenschaft möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

# Erste-Hilfe-Training (Auffrischung)

## Seminar

jeweils von ca. 8:00 Uhr - 16:00 Uhr

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 14. August 2019   | <b>Kirchheim</b> |
| 21. Oktober 2019  | <b>Kirchheim</b> |
| 13. November 2019 | <b>Kirchheim</b> |
| 22. Januar 2020   | <b>Kirchheim</b> |
| 25. März 2020     | <b>Kirchheim</b> |
| 22. April 2020    | <b>Kirchheim</b> |
| 17. Juni 2020     | <b>Kirchheim</b> |

35,- Euro inkl. MwSt. je Teilnehmer

Um die Qualifikation des Ersthelfers im Betrieb aufrecht zu erhalten, ist innerhalb von zwei Jahren eine Fortbildung, gemäß DGUV V1 §26, erforderlich. Im Rahmen dieser Schulung werden die erworbenen Fähigkeiten aufgefrischt und an den neuesten Anforderungen ausgerichtet.

## Anlass

Dieser Lehrgang ist vorgeschrieben, wenn Sie Kenntnisse in der Ersten-Hilfe auffrischen müssen.

## Ziel

Erhaltung der Qualifikation zum Ersthelfer im Betrieb.

## Inhalte

- Verhalten im Notfall – Eigensicherung
- Notruf
- Bewusstseinsstörung und stabile Seitenlage
- Atemstörung und Atemspende
- Kreislaufstörung und Atemspende
- Kreislaufstörung und Herz-Lungen-Wiederbelebung inkl. AED-Training
- Betriebsspezifische Notfallsituationen

## Zielgruppe

Ausgebildete Ersthelfer im Betrieb, Privatpersonen

## Teilnehmer

max. 20 Teilnehmer, ab 8 Teilnehmern ist auch eine Inhouse-Schulung in Ihrem Unternehmen möglich

## Referenten

Anerkannte Ausbilder für Erste Hilfe

Für Ersthelfer im Betrieb ist im Regelfall eine Abrechnung über die Berufsgenossenschaft möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

# Folgebelehrung nach IfSG

## Seminar

jeweils von ca. 14:30 Uhr - 15:30 Uhr

12. September 2019 **Stuttgart**

11. Dezember 2019 **Stuttgart**

26. März 2020 **Stuttgart**

17. Juni 2020 **Stuttgart**

Auf Anfrage **Kirchheim**

35,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Vor erstmaliger Aufnahme der Tätigkeit ist laut § 43 IfSG eine Gesundheitsbescheinigung des Gesundheitsamtes vorzulegen (Erstbelehrung). Danach hat der Arbeitgeber wiederkehrende (Folge-) Belehrungen vorzunehmen. Die Folgebelehrungen gemäß § 43 IfSG sind bei Aufnahme der Tätigkeit sowie alle 2 Jahre durchzuführen und zu dokumentieren. Aufgrund der EG-Verordnung 852/2004 ist seitens des Arbeitgebers oder einer dazu beauftragten Person, eine regelmäßige Unterweisung in Fragen der Lebensmittelhygiene durchzuführen.

Diese Hygieneschulung ist jährlich durchzuführen und zu dokumentieren. Die Schulungs- und Belehrungsinhalte gemäß IfSG und EG-Verordnung 852/2004 können in einer Unterrichtseinheit stattfinden.

## Inhalte

- Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz (§§ 42, 43 IfSG)
- Lebensmittelhygiene-Schulung nach EU-Verordnung (EG) Nr. 852/2004
- Maßnahmen kennenlernen, die einzuleiten sind, um diese Anforderung zu erfüllen
- Vermittlung der Sorgfaltspflichten aller Mitarbeiter bezogen auf die Betriebshygiene und kennenlernen und wissen, mit welchen Maßnahmen diese erfüllt werden können
- Grundlagen der Personalhygiene
- Grundlagen der Produkt-, Produktions- und Betriebshygiene
- Grundlagen des HACCP-Konzeptes
- Grundbegriffe des Lebensmittelrechts
- Mikrobiologische Grundlagen: Organismen, Wachstum, Stoffwechsel

## Teilnehmer

mind. 5, max. 20 Teilnehmer

## Referentinnen

Iliana Vasilache-Schlemmer,  
Sandra Lorenz

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

**Ziel unserer Arbeitsmediziner ist es, die Gesundheit Ihrer Beschäftigten zu erhalten und zu fördern sowie schädliche Einflüsse aus dem Arbeitsleben zu verhindern. Sie sorgen damit für eine wirksame Gesundheitsvorsorge im Betrieblichen Arbeitsschutz.**

# Investieren Sie in Ihren Arbeitsschutz. Risiken mindern heißt Erfolg sichern.

Am Arbeitsplatz lauern auch heute noch viele Gefahren – und nicht jede ist auf den ersten Blick als solche zu erkennen. Doch jedes Unternehmen ist laut Arbeitsschutzgesetz dazu verpflichtet, die eigenen Mitarbeiter vor Risiken und somit vor Unfällen und berufsbedingten Erkrankungen am Arbeitsplatz zu schützen.

Wir nehmen Sie an die Hand und unterstützen Sie systematisch bei dem Aufbau und der Organisation Ihres Arbeitsschutzes. Risiken, wie z. B. Lärm, Infektionsgefahren, psychische Belastungen oder der Umgang mit Gefahrstoffen, werden erkannt und beseitigt. Statistiken zeigen, dass Unfallzahlen und berufsbedingte Erkrankungen dadurch deutlich reduziert werden können.

Unsere Dienstleistungen im Bereich Arbeitsschutz sind an den gesetzlichen Anforderungen ausgerichtet und haben das Ziel, die Beschäftigten gesund zu erhalten und vor Belastungen und technischen Risiken zu schützen.

Gemeinsam mit der Arbeitsmedizin und der Gefährdungsbeurteilung bildet die Arbeitssicherheit dabei das „Herzstück“ des Arbeitsschutzes.

<https://www.bad-gmbh.de/dienstleistungen/technik>

**Arbeitsbedingte Erkrankungen verursachen hohe Kosten:** Aktuellen Schätzungen zufolge kosten arbeitsbedingte Unfälle und Verletzungen die EU jedes Jahr 476 Millionen Euro, das sind rund 3,3 Prozent des Bruttosozialproduktes. (Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, EU-OSHA)  
Laut Statistischem Bundesamt betrug der Verlust an Bruttowertschöpfung durch Arbeitsunfähigkeit im Jahr 2017 136 Millionen Euro. (Statistisches Bundesamt)



# Ausbildung zum Brandschutzhelfer

Die Vermeidung folgenschwerer Brände hängt wesentlich von der Wirksamkeit der Brandschutzmaßnahmen und Einrichtungen ab. Unsere Fachexperten vermitteln Ihnen die Kenntnisse des vorbeugenden, abwehrenden und organisatorischen Brandschutzes. Die Teilnehmer erlernen die theoretischen Grundlagen des betrieblichen und baulichen Brandschutzes und den praktischen Umgang mit Feuerlöschern.

Ziel der Ausbildung nach der DGUV Information 205-023 ist der sichere Umgang mit und der Einsatz von Feuerlöscheinrichtungen zur Bekämpfung von Entstehungsbränden ohne Eigengefährdung und zur Sicherstellung des selbstständigen Verlassens der Beschäftigten.

Die Notwendigkeit von Brandschutzhelfern ergibt sich aus folgenden Rechtsgrundlagen:

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG): § 10 Abs. 2 „Erste Hilfe und sonstige Notfallmaßnahmen“
- Unfallverhütungsvorschrift: „Grundsätze der Prävention“ (DGUV V1) § 22 Abs. 2
- Technische Regeln für Arbeitsstätten (ASR): ASR A2.2 „Maßnahmen gegen Brände“

## Inhalte

- Vorbeugender Brandschutz
  - Rechtliche Grundlagen/Aufgaben des Brandschutzhelfers
  - Brandlehre (Zündquellen, Verbrennungsprozess)
  - Brandschutzordnung/Brandverhütung
- Betrieblicher Brandschutz
  - Verhalten im Brandfall, Grundlagen der Evakuierung/Räumung
  - Besondere Risiken auf Baustellen
- Abwehrender Brandschutz
  - Löschmittel und deren Wirkungsweise
  - Brandklassen und Brandarten

## Seminar

jeweils von ca. 8:00 Uhr - 13:00 Uhr

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 18. September 2019  | <b>Waiblingen</b>  |
| 26. September 2019  | <b>Kirchheim</b>   |
| 27. September 2019  | <b>Heilbronn</b>   |
| 23. Oktober 2019    | <b>Kirchheim</b>   |
| 1. April 2020       | <b>Kirchheim</b>   |
| 8. Mai 2020         | <b>Ludwigsburg</b> |
| 20. Mai 2020        | <b>Kirchheim</b>   |
| 24. Juni 2020       | <b>Kirchheim</b>   |
| 26. Juni 2020       | <b>Waiblingen</b>  |
| 17. Juli 2020       | <b>Heilbronn</b>   |
| 22. Juli 2020       | <b>Kirchheim</b>   |
| 18. September 2020  | <b>Waiblingen</b>  |
| 25. September 2020  | <b>Heilbronn</b>   |
| Termine auf Anfrage | <b>Reutlingen</b>  |

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

- Feuerlöscher (Arten, Beschriftung, Handhabung) Wandhydranten
  - Löschen von brennenden Personen
  - Praktische Löschübung
- Handhabung, Wirkungsweise und Einsatzgebiete von Feuerlöscheinrichtungen
  - Löschtaktik und Grenzen der Brandbekämpfung

## Teilnehmer

max. 15 Teilnehmer, ab 6 Teilnehmern ist auch eine Inhouse-Schulung in Ihrem Unternehmen möglich

## Referenten

Hannes Schort, Steffen Dehn, Tobias Wolff und weitere Brandschutzexperten der B·A·D GmbH

# Auffrischung Brandschutzhelferausbildung

## Seminar

von ca. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr

7. April 2020 **Kirchheim**

von ca. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr

27. Mai 2020 **Kirchheim**

von ca. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr

19. Juni 2020 **Heilbronn**

von ca. 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

8. Juli 2020 **Kirchheim**

von ca. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr

10. Juli 2019 **Waiblingen**

von ca. 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

11. September 2019 **Ludwigsburg**

von ca. 9:00 Uhr - 13:00 Uhr

100,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Sie sind bereits ausgebildeter Brandschutzhelfer und Ihre Ausbildung ist bis zu fünf Jahren her? In dieser Fortbildung geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Ihre Kenntnisse im Bereich des vorbeugenden, abwehrenden sowie organisatorischem Brandschutz aufzufrischen.

Wir bieten diese Fortbildung auch als firmenspezifische Veranstaltung an.

## Anlass

DGUV Information 205-023:

Zur Auffrischung der Kenntnisse empfiehlt es sich, die Ausbildung in Abständen von 3 bis 5 Jahren zu wiederholen. Bei wesentlichen betrieblichen Änderungen ist in kürzeren Abständen eine Wiederholung der Ausbildung erforderlich, dies kann z. B. sein

- Änderung der Brandschutzordnung
- neue Verfahren mit veränderter Brandgefährdung
- Umstrukturierungen und Fluktuation der Mitarbeiter
- Brandereignis im Betrieb

## Ziel

Auffrischung und Vertiefung des Wissens aus der Erstausbildung zum/zur Brandschutzhelfer/-in und Aktualisierung der Rechtsgrundlagen und der Kenntnisse über den vorbeugenden und organisatorischen Brandschutz

## Inhalte

- Wiederholung und Vertiefung der Ausbildung zum Brandschutzhelfer
- Erfahrungsaustausch
- Schadensverhütung und Schadensforschung
- Praktische Löschübung

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Steffen Dehn, Brandschutzexperten der B·A·D GmbH

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Praktische Schulung und Feuerlöschübung am Übungsgerät

## Seminar

24. September 2019 **Stuttgart**  
von 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

8. Oktober 2019 **Stuttgart**  
von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

20. April 2020 **Stuttgart**  
von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

7. Mai 2020 **Stuttgart**  
von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

17. Juni 2020 **Stuttgart**  
von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

22. September 2020 **Stuttgart**  
von 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

7. Oktober 2020 **Stuttgart**  
von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Termine auf Anfrage **Kirchheim**

100,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Immer häufiger sind in Deutschland Unternehmen von schweren Bränden betroffen. Oft erfährt die Öffentlichkeit hierüber nichts, da die Ereignisse ihren Weg in die Medien häufig nur dann finden, wenn auch Personenschäden zu verzeichnen sind. Glücklicherweise führen Brände jedoch häufig „nur“ zu Sachschäden. Dies darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass ein Großbrand für die geschädigten Unternehmen häufig das wirtschaftliche Ende bedeutet, trotz Entschädigungsleistungen der Versicherungen. Statistiken der Versicherungswirtschaft belegen, dass

rund 70 % aller betroffenen Unternehmen nachfolgend Konkurs anmelden müssen. Dabei führen in vielen Fällen kleinere Unachtsamkeiten zu den Bränden, die im Anfangsstadium häufig auch mit Feuerlöschern einfach gelöscht werden können. Dies setzt allerdings entsprechend geschulte Mitarbeiter voraus. Nach den Vorgaben des Arbeitsschutzgesetzes (ArbSchG) sollen alle Mitarbeiter regelmäßig, mind. einmal jährlich, in der Wirkungsweise und Handhabung von Geräten zur Brandbekämpfung sowie über das richtige Verhalten bei Ausbruch eines Brandes unterwiesen werden. (ArbSchG § 10 Abs. 2, DGUV V1 § 22 Abs. 2, ASR A2.2)

## Ziel

Der sichere Umgang mit und der Einsatz von Feuerlöscheinrichtungen zur Bekämpfung von Entstehungsbränden ohne Eigengefährdung ist Ziel dieser Veranstaltung.

## Inhalte

Die Schulung vermittelt den praktischen Umgang mit Feuerlöschern und geht auf die Beschaffenheit der Feuerlöscher, deren Nutzung und Einsatz ein.

- Vermittlung von Grundlagen zum vorbeugenden Brandschutz
- Löschmittel und deren Wirkungsweise
- Brandklassen und Brandarten
- Brandbekämpfung und Löschverfahren
- Praktische Löschübung und Taktik am Fire-Trainer

## Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Christof Schill, Steffen Dehn, Jörg Grathwol

# Fortbildung für Sicherheitsbeauftragte

## Seminar

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 4. Dezember 2019 | <b>Kirchheim</b>  |
| 22. Januar 2020  | <b>Waiblingen</b> |
| 3. März 2020     | <b>Kirchheim</b>  |
| 13. Mai 2020     | <b>Waiblingen</b> |

399,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Sicherheitsbeauftragte müssen ihr Wissen alle zwei Jahre auffrischen. Im Rahmen dieses Workshops wird ein handlungsorientierter Überblick über aktuelle rechtliche Neuerungen anhand praktischer Beispiele und Praxishilfen für den Alltag vorgestellt. Der Erfahrungsaustausch mit Fachkollegen und erfahrenen Referenten sowie die praktische Umsetzung in den Betriebsalltag stehen im Vordergrund.

## Inhalte

Theoretischer Teil

- Rechtliche Neuerungen

Praktischer Teil

- Die neue Gefahrstoffverordnung mit Übung, Workshop, z.B. Erstellen einer Betriebsanweisung
- Unfallanalyse mit Übung, Workshop
- Worauf muss bei einer Betriebsbegehung geachtet werden?
- Kommunikation mit den Kollegen, Motivation zu einem sicherheitsgerechtem Verhalten
- Erfahrungsaustausch

## Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an Sicherheitsbeauftragte, die bereits eine Grundausbildung absolviert haben und alle Interessierten.

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referent

Klaus-Dieter Schmid, Britta Langenstein und weitere Experten der B·A·D GmbH

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.



# Ausbildung von Gabelstaplerfahrern

## Seminar

**Termin/Kosten auf Anfrage**  
**Kirchheim, Stuttgart, Heilbronn, Waiblingen oder Inhouse = Termine auf Anfrage**

Die Berufsgenossenschaften schreiben laut DGUV Vorschrift 68 vor, dass nur ausgebildete und gesundheitlich geeignete Personen Flurförderzeuge (Gabelstapler) fahren dürfen. Die aktuellen Zahlen von tödlichen Unfällen beim Arbeiten mit Gabelstaplern durch nicht ausgebildetes Fahrpersonal zeigen, wie wichtig diese Vorgabe ist.

Die Vermeidung von Sachschäden und Personalkosten (z. B. Lohnfortzahlung) sind ein vorteilhafter Nebeneffekt. Erfahrene Gabelstaplerfahrerausbilder vermitteln den Teilnehmern die Ausbildungsthemen. Teilnehmerunterlagen und Fahrerlaubnisse sind im Preis enthalten. Die Ausbildung schließt mit einer theoretischen und praktischen Prüfung ab.

## Voraussetzungen

- Teilnehmer: Mindestalter 18 Jahre und Eignung nach dem Grundsatz G 25 (Fahr-, Steuer-, Überwachungstätigkeit)
- Für die theoretische Ausbildung: Bereitstellung eines Raums mit Beamer und Leinwand
- Für die Ausbildung am Fahrzeug: Bereitstellung von Fahrzeugen inkl. Übungsmaterial wie Paletten und Boxen sowie abgegrenztes Übungsgelände durch den Auftraggeber
- Um die praktische Ausbildung durchführen zu können, benötigen die Mitarbeiter geeignete Schutzschuhe. Für die Ausstellung der Fahrerlaubnisse ist ein Passbild jedes Teilnehmers notwendig.

## Inhalte

Die Ausbildung erfolgt auf Grundlage des DGUV Grundsatz 308-001 – theoretische Ausbildung u.a.:

- Rechtliche Grundlagen, Unfallgeschehen
- Technik und Betrieb, Prüfungen
- Umgang mit Lasten, Sondereinsätze
- Verkehrsregelung, Verkehrswege
- Praktische Ausbildung
- Grundlagen und Übung

## Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zukünftig selbstfahrende Flurförderzeuge führen sollen

## Teilnehmer

mind. 5, max. 10 Teilnehmer

## Referenten

Ramazan Varol, Eugen Sterkel und weitere Ausbilder der B·A·D GmbH

# Ausbildung befähigte Person zur Prüfung von Leitern und Tritten

## Seminar

jeweils von ca. 8:30 Uhr - 17:00 Uhr

14. Mai 2020

Termine auf Anfrage

**Kirchheim  
Heilbronn,  
Tübingen,  
Reutlingen**

399,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Leitern und Tritte stellen eine Gefahr dar, wenn sie in mangelhaftem Zustand sind oder unsachgemäß genutzt werden. Besitzt ein Unternehmen mehrere Leitern und Tritte, so ist es verpflichtet, diese regelmäßig kontrollieren und prüfen zu lassen. Oftmals werden diese Prüfungen nicht durchgeführt, so dass Risiken nicht rechtzeitig erkannt werden und somit die Unfallgefahr steigt.

Die Aufgabe der regelmäßigen Kontrolle ist an eine befähigte Person zu übergeben, die über ausreichend Erfahrung und Kenntnisse verfügt und die entsprechende Sachkunde nachweisen kann. Durch Einhaltung der Prüfpflicht werden sowohl die Bestimmungen des Arbeitsschutzgesetzes und der Betriebssicherheitsverordnung erfüllt.

Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer wie eine effektive Präventionsarbeit geleistet werden kann und damit für sichere Arbeitsbedingungen auf Leitern und Tritten gesorgt wird. Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt in der Umsetzung in die betriebliche Praxis.

## Inhalte

- Rechtliche Grundlagen
- DGUV Information 208-016
- Aufgaben, Rechte und Pflichten der befähigten Person
- Übersicht der Leitern und Tritte nach DIN-Normen, Anforderungen und Einsatzmöglichkeiten
- Konstruktion, Kennzeichnung und Sicherheitsanforderungen
- Benutzung, Überwachung und Wartung
- Unfallbeispiele
- Eingriffsmöglichkeiten der befähigten Person
- Schriftliche Abschlussprüfung bzw. Lernerfolgskontrolle

## Zielgruppe

Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Sicherheitsbeauftragte und interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Klaus-Dieter Schmid, Tobias Wolff

**Den Arbeitsplatz** abends genauso gesund verlassen, wie man ihn morgens betreten hat - effizienter Arbeitsschutz und wirksame Unfallvermeidung tragen entscheidend dazu bei, denn sie schützen Ihre Mitarbeiter vor Gefahren und gesundheitlichen Schädigungen. Mit unseren Dienstleistungen aus der Sparte „Technik“ unterstützen wir Sie darin.

# Erfolgreiche Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter.

Gesunde Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource für jedes Unternehmen. Das liegt auf der Hand. Denn Erfolge fallen nicht vom Himmel. Erfolge werden von Menschen gemacht, die sich für ihr Unternehmen einsetzen. Das können sie aber nur, wenn sie gesund sind. Daher ist es sinnvoll, in die Gesundheit der Beschäftigten zu investieren.

Die Bedürfnisse der Menschen haben sich verändert. Arbeitnehmer wünschen sich heute ein berufliches Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen, fit und gesund bleiben. Wir unterstützen Sie und Ihre Mitarbeiter bei dieser Herausforderung und schaffen Arbeitsbedingungen, die gut tun, die Gesundheit fördern, motivieren und die Leistungsfähigkeit erhalten. Das Gesundheitsmanagement definieren wir wie folgt:

## 1. Employee Assistance Programm (EAP)

Befreit arbeiten. Großes bewirken.

Wir bieten Beratung und Coaching bei Sorgen und Nöten der Führungskräfte und der Mitarbeiter an.

Unser EAP bietet eine Anlaufstelle für Mitarbeiter, die zu beruflichen und privaten Problemlagen Rat suchen. In unseren verschiedenen Beratungsformaten entwickeln wir Handlungsoptionen, erarbeiten Lösungsmöglichkeiten und stärken die persönlichen Ressourcen Ihrer Mitarbeiter.

## 2. Kompetenzentwicklung

Gesundheit verstehen. Lösungen finden.

Wir bilden Ihre Mitarbeiter rund um das Thema Gesundheit aus und weiter.

Im Mittelpunkt unseres Angebots stehen Vorträge und Workshops rund um die Themen Gesundheit und Führung. Das Ziel: Die Fähigkeit zur Problemlösung Ihrer Mitarbeiter stärken und ihre mentale Balance fördern.

## 3. Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Wieder eingliedern. Gutes leisten.

Wir unterstützen Ihre Mitarbeiter nach Krankheit in Fragen der Gesundheit und Gesunderhaltung.

Mit einer Wiedereingliederung unterstützen Sie gezielt Mitarbeiter, die länger als sechs Wochen im Jahr krank sind. Unsere Experten zeigen Ihnen Wege zur Reintegration Ihrer Mitarbeiter auf, sodass sie leistungsfähig bleiben.

## 4. Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung

Zufrieden aufatmen. Motiviert durchstarten.

Wir unterstützen Ihre Mitarbeiter bei der Optimierung der Arbeitsbedingungen.

Unsere Experten unterstützen Sie fachkundig in Ihrer Gefährdungsbeurteilung: Gemeinsam definieren wir Verbesserungspotenziale und schaffen Rahmenbedingungen, die das psychische Wohlbefinden Ihres Teams nachhaltig fördern.

## **5. Organisationsberatung - Gesundes Unternehmen**

Gezielt weiter entwickeln. Schritt halten.

Wir entwickeln Gesundheit in Ihrem Unternehmen.

Im Fokus unserer Beratung steht die Gestaltung eines geeigneten Rahmens für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Von der Standortbestimmung in Ihrem Betrieblichen Gesundheitsmanagement über Strategien zu Lösungen: Wir sorgen für die richtige Passung und führen Sie zum Ziel.

## **6. Gesundheitsförderung**

Bewusst wohlfühlen. Erfolgreich sein.

Wir entwickeln die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.

In unseren Angeboten finden Sie alles, was Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessert. Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Dienstleistungen und Aktionen in den Bereichen Bewegung, Herz-Kreislauf, Stressbewältigung, Ernährung, Sucht und Präventivmedizin.

## **7. Digitale Gesundheitsangebote**

Digital informieren. Maximal profitieren.

Wir bedienen Gesundheit an jedem Ort.

Damit sich Ihre Mitarbeiter regelmäßig und gerne mit wichtigen Themen rund um ihre Gesundheit befassen, braucht es ein attraktives Informationsangebot. Da sich Arbeitnehmer heute am liebsten online informieren, halten wir für Sie verschiedene digitale Gesundheitsangebote bereit.

Im Folgenden haben wir für Sie Maßnahmen ausgewählt, die das gesamte Spektrum unserer Sparte Gesundheitsmanagement abbilden.

Erfahren Sie mehr über die Inhalte der einzelnen Maßnahmen und lesen Sie von Vorteilen und Nutzen für Sie und Ihre Mitarbeiter. Natürlich halten wir zu jedem Thema weitere Informationen bereit und beraten Sie gerne persönlich – jederzeit. Wir freuen uns auf Sie.

**<https://www.bad-gmbh.de/dienstleistungen/gesundheitsmanagement>**



## FAKTEN

## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

**Inhalte der BEM-Unterstützung:**

Die Leistungen im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements sind in zwei Bereiche unterteilt:

- Implementierung und Prozessbegleitung des BEM
- Fallarbeit: Begleitung und Koordination der anfallenden BEM-Verfahren

Die Umsetzung erfolgt durch zertifizierten Berater für Betriebliches Eingliederungsmanagement, Certified Disability Management Professional (CDMP).

**Implementierung und Prozessbegleitung BEM:**

- Beratung und Unterstützung der Geschäftsleitung und anderer betrieblicher Akteure beim Aufbau eines BEM-Integrationsteams.
- Bereitstellung einer Musterbetriebsvereinbarung und der erforderlichen BEM Formulare.
- Unterstützung bei den Gesprächen mit dem Betriebs-/Personalrat hinsichtlich der Anpassung der Betriebs-/Dienstvereinbarung auf die betrieblichen Belange.
- Bekanntmachen des BEM-Prozesses im Unternehmen (Inhalte, Ziele und Möglichkeiten des BEM-Verfahrens, Rolle der Beteiligten).
- Auf Wunsch Durchführung von Workshops für Führungskräfte (Rolle, Beteiligung und Aufgabe der Führungskräfte im BEM-Prozess) sowie für andere zentrale betriebliche Akteure im BEM.
- Kontinuierliche Zusammenarbeit und Beratung der Geschäftsführung, Führungskräfte, Interessenvertretung.

**Fallarbeits im Rahmen des BEM:**

Im Rahmen der Fallarbeit können entsprechend der im § 167 Abs. 2 SGB IX beschriebenen Grundlagen folgende Leistungen enthalten sein:

- Führen aller Erst- und Eingliederungsgespräche mit dem BEM-Berechtigten und ggf. weiteren

**Fakten Online**

Weitere wissenwerte

Fact Sheets können Sie hier  
kostenlos downloaden:

[www.bad-gmbh.de/fakten](http://www.bad-gmbh.de/fakten)



Personen (z.B. Führungskräfte, Betriebs- oder Personalrat, Schwerbehinderten-vertretung, Betriebsarzt, Integrationsamt, Sozialversicherungsträger usw. im Sinne eines Integrationsteams).

- Protokollierung der Besprechungen, Führen der BEM-Akte unter Beachtung der datenschutzrechtlichen Bestimmungen sowie des weiteren Schriftverkehrs mit externen Stellen, wenn erforderlich.
- Erarbeitung von Lösungsvorschlägen mit dem Mitarbeiter oder im Integrationsteam zur Überwindung und Vermeidung weiterer Arbeitsunfähigkeit.
- Erarbeitung von Lösungsvorschlägen für die zukünftigen Einsatzmöglichkeiten des Arbeitnehmers.
- Arbeitsplatz- und Betriebsbegehungen.
- Unterstützung bei der Umsetzung der Beratungsergebnisse betriebsintern oder bei Sozialversicherungsträgern und ggfs. Nachsteuerung der Maßnahmen.
- Klärung der möglichen finanziellen Unterstützung bei externen Stellen und Unterstützung bei der Einforderung von finanziellen Hilfen.
- Gesprächsangebote für erkrankte und von Erkrankung bedrohte Mitarbeiter.
- Zusammenarbeit und Beratung der Geschäftsführung, Führungskräfte und Interessenvertretung.

# Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) im Unternehmen implementieren und optimieren

## Impulsvortrag

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 11:00 Uhr

24. September 2019 **Heilbronn**

16. Oktober 2019 **Kirchheim**

23. März 2020 **Kirchheim**

89,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

In der Arbeitswelt von morgen kommt dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit und der Gesundheit der Mitarbeiter eine äußerst hohe Bedeutung zu. Gesunde und gut ausgebildete Mitarbeiter sind für Unternehmen heute einer der zentralsten Erfolgsfaktoren. Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) soll den Arbeitnehmer einen guten Wiedereinstieg nach längeren Krankheitsphasen ermöglichen. Rechtlich verankert im SGB IX § 167 Abs. 2, bietet das BEM optimale Voraussetzungen dafür, Betroffene und Prozessbeteiligte einzubeziehen und nach gelingenden Lösungen zu suchen. Arbeitgeber sind gesetzlich dazu verpflichtet allen Beschäftigten, die innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig sind, ein BEM anzubieten und mit deren Zustimmung und Beteiligung zu klären, wie die Arbeitsunfähigkeit möglichst überwunden, mit welchen Leistungen oder Hilfen erneute Arbeitsunfähigkeit vorgebeugt und wie der Arbeitsplatz erhalten werden kann.

## Anlass

Das BEM dient dem Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit und ist ein Instrument, um den Folgen des demographischen Wandels wirksam zu begegnen, indem Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter aktiv fördern.

## Ziel

Erfahren Sie mehr über sinnvolle und praxisnahe Strategien, um das BEM optimal auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter und des Unternehmens einzurichten und zu gestalten.

## Inhalte

- Sie erfahren, wie ein gelingendes „BEM“ gestaltet werden kann
- Sie lernen wichtige Eckpunkte kennen, die bei der Implementierung und Umsetzung des BEM in der Praxis zu beachten sind
- Sie machen sich mit dem rechtlichen Rahmen vertraut
- Sie erkennen, wie Arbeitgeber und Arbeitnehmer vom BEM profitieren können und eine Win-Win-Situation geschaffen werden kann
- Sie lernen relevante Strategien für die Umsetzung in der Praxis und Möglichkeiten für Ihr Unternehmen kennen
- Wir klären im Austausch gemeinsam Fragen der Teilnehmer

## Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter Human Resources, Betriebliche Gesundheitsmanager, Werks-/Geschäftsleiter, Betriebs-/Personalräte

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Friedemann Koch, Dr. Ute Karl

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – Welches Verfahren passt zu meinem Unternehmen?

## Impulsvortrag

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 11:00 Uhr

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 18. September 2019 | <b>Kirchheim</b>  |
| 14. November 2019  | <b>Waiblingen</b> |
| 19. Februar 2020   | <b>Kirchheim</b>  |
| 12. Mai 2020       | <b>Heilbronn</b>  |

89,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Psychische Belastungen gewinnen in der heutigen Arbeitswelt infolge von technologischem und demographischem Wandel zunehmend an Bedeutung. Für Unternehmen ist die Erhaltung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter angesichts der steigenden Anforderungen eine durchaus anspruchsvolle Aufgabe. Das Erkennen von Belastungen, ihre Analyse sowie eine zielgerichtete Umsetzung von Maßnahmen sind ausschlaggebend für die Minimierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz. Dadurch können Sie einen entscheidenden Beitrag zum Erhalt der Gesundheit bei Ihren Mitarbeitern leisten.

## Anlass

Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen ist arbeitsschutzrechtliche Pflicht. Jedes Unternehmen hat psychische Belastungen in den Gefährdungsbeurteilungen zu erheben und geeignete Maßnahmen zu entwickeln, umzusetzen und zu evaluieren, um diese Belastungen zu minimieren. Es stehen unterschiedliche, anerkannte Verfahren zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen zur Verfügung, und es gilt, das passende Verfahren für das eigene Unternehmen zu wählen.

## Ziel

Erfahren Sie mehr über die gesetzlichen Hintergründe, den Ablauf der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, Qualitätsmerkmale sowie die einzelnen Verfahren, damit Sie für Ihr Unternehmen eine gute Entscheidung treffen können.

## Inhalte

- Gesetzliche Grundlagen und Hintergründe
- Vorstellung des Ablaufs der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Vorstellung und Unterscheidungsmerkmale der unterschiedlichen Verfahren
- Kriterien für die Auswahl des Verfahrens
- Dos and don'ts auf dem Weg zu einer gelingenden Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung
- Diskussion

## Zielgruppe

Führungskräfte, Betriebliche Gesundheitsmanager, Werks-/Geschäftsleiter, Betriebs-/Personalräte

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Friedemann Koch, Dr. Ute Karl

Bei B-A-D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

**Nur 49 Prozent aller Betriebe** in Deutschland führen die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen durch, und das obwohl sie gesetzlich vorgeschrieben ist. (Unternehmensberatung Scopar)

## FAKTEN

## Employee Assistance Program (EAP)

**Inhalte einer EAP-Unterstützung:**

Das Employee Assistance Program (EAP) bietet allen Mitarbeiter und Führungskräften umfassende Unterstützung im beruflichen und privaten Kontext.

Die Beratung im EAP umfasst im Wesentlichen die Felder: Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, private oder berufliche Konflikte, Führungsfragen, persönliche und organisatorische Veränderungen, Krisensituationen, Suchtthematiken sowie Psychische Belastungen (z.B. Burnout, Depression, Ängste). Darüber hinaus auch Themenfelder wie Pflegeberatung, Schuldnerberatung und Rechtsberatung.

Die Unterstützung des EAP ist baukastenartig aufgebaut und wird in unterschiedlichen Beratungskanälen angeboten:

**Baustein Individualberatung (Face-to-face Beratung)**

Bei der Individualberatung (Face-to-face Beratung) stehen die Berater den Mitarbeitern und Führungskräften persönlich zur Seite. In Einzelgesprächen können die psychosozialen Fragestellungen intensiv bearbeitet werden. Auf besonderen Wunsch können die Gespräche auch telefonisch erfolgen. Dieser Baustein beinhaltet auch die Krisenintervention (speziell auf krisenhafte Situationen abgestimmter Beratungsprozess) sowie den Lotsendienst (unterstützt Mitarbeiter bei der Suche nach einem ambulanten Psychotherapieplatz oder anderen externen Fachstellen).

**Baustein „Sprech:ZEIT 24/7“ (telefonisch ...)**

Die Sprech:ZEIT ist jederzeit (24h an 7 Tagen der Woche) telefonisch erreichbar. Ohne Terminvereinbarung kann der Mitarbeiter eine psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen und direkt mit einem qualifizierten Berater sprechen. Die Telefonate laufen über eine Freecall-Nummer (0800).

**Fakten Online**

Weitere wissenwerte  
Fact Sheets können Sie hier  
kostenlos downloaden:  
[www.bad-gmbh.de/fakten](http://www.bad-gmbh.de/fakten)

**... und online)**

Eine psychosoziale Beratung kann auch online über eine gesicherte IT-Plattform (per Mail oder per Chat) in Anspruch genommen werden.

**Baustein „Pflegeberatung“**

Telefonisch unterstützen qualifizierte Berater unseres Kooperationspartners die Mitarbeiter in allen Pflegefragen, wie bspw. gesetzl. Ansprüche oder auch Pflege im häuslichen Umfeld.

**Baustein „Schuldnerberatung“**

Telefonisch unterstützen qualifizierte Berater unseres Kooperationspartners die Mitarbeiter bei Fragen rund um die Verschuldungssituationen.

**Baustein „Rechtsberatung“**

Vermittelt den Zugang zur telefonischen Erstberatung durch externe, selbstständige Rechtsanwälte. Ziel ist, erste Fragen rund um verschiedene Rechtsgebiete einzugrenzen und in eine erste Klärung zu gehen. Das Arbeitsrecht ist hiervon ausgenommen.

**Baustein „Teammaßnahmen“**

Die Berater unterstützen in der Teambesprechung bzw. Teamentwicklung. Die inhaltlichen Schwerpunkte, die sich bspw. aus Changeprozessen, strategischen Ausrichtungen oder Konflikten ergeben, werden individuell abgestimmt.



# Employee Assistance Program (EAP) – Grundlagen und Möglichkeiten für das Unternehmen und seine Mitarbeiter

## Vortrag

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 11:00 Uhr

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 8. November 2019 | <b>Stuttgart</b>  |
| 29. Januar 2020  | <b>Kirchheim</b>  |
| 7. Februar 2020  | <b>Stuttgart</b>  |
| 29. April 2020   | <b>Tübingen</b>   |
| 18. Juni 2020    | <b>Waiblingen</b> |

89,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Mitarbeiter und Führungskräfte sind häufig mit beruflichen und privaten Herausforderungen konfrontiert. Oft entwickeln Sie dabei eigene konstruktive Lösungsideen und meistern diese erfolgreich. In manchen Situationen werden Mitarbeiter oder Führungskräfte jedoch nicht alleine damit fertig und benötigen gezielt Unterstützung.

Hier setzt unser Employee Assistance Program (EAP) an, um gerade in schwierigen Zeiten die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu unterstützen. Unsere Experten beraten fachkundig und vertrauensvoll in allen beruflichen und privaten Problemlagen – persönlich, telefonisch und online. Handlungsoptionen entwickeln, Lösungsmöglichkeiten erarbeiten und persönliche Ressourcen weiter stärken stehen dabei an erster Stelle.

Durch ein EAP erhalten Mitarbeiter und Führungskräfte eine vertrauliche Beratung und schnellen Zugriff auf ein professionelles Beraternetzwerk, telefonisch rund um die Uhr erreichbar. Neben unseren Beratern Gesundheitsmanagement stehen dabei weitere Experten wie Anwälte, Pflege- und Schuldnerberater als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

## Anlass

In den letzten 10 Jahren stiegen Arbeitsausfälle durch psychische Belastungen überproportional stark an. Verfügen betroffene Mitarbeiter/innen oder Führungskräfte in Zeiten der Belastung nicht mehr über Möglichkeiten, Stress und andere Probleme gut zu bewältigen, kann das Arbeitsausfälle oder verminderte Arbeitsleistung nach sich ziehen.

## Ziel

Erfahren Sie als Führungskraft oder Personalverantwortliche, wie Sie die Möglichkeiten des Employee Assistance Program (EAP) für Ihre Mitarbeiter/innen und Führungskräfte optimal zur Unterstützung nutzen können.

## Inhalte

- EAP als Möglichkeit, um die Arbeitsfähigkeit zu fördern, wiederherzustellen und zu sichern
- Einblick in die Arbeitsweise in unserem EAP
- Überblick über unsere Beratungsformate
- Unterstützungsangebote bei der Suche nach externen Fachstellen und Therapieplätzen
- Diskretion und Vertraulichkeit stehen an erster Stelle

## Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter Human Resources, Gesundheitsbeauftragte, Betriebs-/Personalräte sowie weitere Interessensvertreter

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Antje Schmidtke , Friedemann Koch, Dr. Ute Karl, Miriam Egeler

## FAKTEN

## Führung und Gesundheit

Für Beschäftigte in Deutschland ist die Arbeit oft Stressfaktor Nummer 1. Doch es gibt auch Ressourcen am Arbeitsplatz. Führungskräfte können die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Die Qualität der Führung ist dadurch auch für die Produktivität und Wirtschaftlichkeit des Unternehmens von Bedeutung.

### 1. Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit

Arbeit ist Grundlage für Einkommen, kann Sinn stiften, den Tag strukturieren und zum Prestige beitragen. Sie ist somit einerseits eine Ressource für die Gesundheit. Andererseits können manche Faktoren der Arbeit die Gesundheit jedoch auch negativ beeinflussen. Die Arbeitsanforderungen haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Ständen in der Industriegesellschaft vorwiegend die physischen Belastungen im Vordergrund, sind es nun die psychischen Belastungen, die an Relevanz gewinnen. Die heutige Wissens-, Informations- und Dienstleistungsgesellschaft zeichnet sich durch gestiegene Anforderungen aus. Arbeitnehmer berichten häufig von Multitasking, hohem Termin- und Leistungsdruck sowie Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit. Dies kann zur Beanspruchung werden, wenn keine entsprechenden Ressourcen (z. B. Handlungsspielraum, Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte) vorhanden sind. Vor allem der Handlungsspielraum ist nach dem Anforderungs-Kontroll-Modell (Karasek, 1979) eine bedeutende Ressource. Hohe Anforderungen bei gleichzeitig geringem Entscheidungsspielraum wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Die Unterstützung durch Kollegen oder Vorgesetzte kann hier als ausgleichender Puffer dienen. Auch die erhaltene Belohnung für die geleistete Arbeit (z. B. in Form von Gehalt, Anerkennung, Entwicklungsmöglichkeiten) ist nach dem Modell beruflicher Gratifikationskrisen (Siegrist, 1996) entscheidend für die Gesundheit. Findet kein entsprechender Ausgleich statt, kann eine Gratifikationskrise entstehen. Diese wirkt sich langfristig gesundheitschädigend aus, kann die Fehlzeiten erhöhen und auch die Produktivität mindern. Die gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeitsaufgabe, der Arbeitsumgebung, der Arbeitsorganisation sowie der sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz sind daher wichtige Ressourcen, um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten. Im Hinblick auf den demografischen Wandel wird dies zu-

### Fakten Online

Weitere wissenwerte  
Fact Sheets können Sie hier  
kostenlos downloaden:  
[www.bad-gmbh.de/fakten](http://www.bad-gmbh.de/fakten)



künftig noch relevanter: Immer weniger Beschäftigte müssen immer mehr ältere Menschen versorgen und aus diesem Grund länger arbeiten. Voraussetzung hierfür ist jedoch die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten.

### 2. Welchen Einfluss hat Führung?

Führungskräfte beeinflussen sowohl direkt als auch indirekt die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Beschäftigten. Direkt durch ihren Führungsstil, ihr Verhalten (z. B. soziale Unterstützung) und ihre Kommunikation, indirekt durch die Gestaltung der Arbeitsbedingungen und ihre Rolle als Vorbild für die Beschäftigten. Dabei stehen Führungskräfte im Spagat zwischen der Erreichung der Unternehmensziele und der Fürsorge für ihre Beschäftigten (Aufgaben- vs. Mitarbeiterorientierung). Führungskräfte können somit potenzieller Stressor, aber auch Ressource sein. Wichtige Führungsaufgaben sind u. a. die Vermeidung von Unter- und Überforderung der Beschäftigten, die Rückmeldung zu den Arbeitsergebnissen, Wertschätzung, transparente Kommunikation und die Beteiligung der Beschäftigten an Entscheidungsprozessen. Kurz zusammengefasst sollten Führungskräfte: motivieren, unterstützen, Vorbild sein und klare Entscheidungen treffen. Dies ist jedoch nur in einer Unternehmenskultur möglich, die neben anderen Unternehmenszielen auch die Gesundheit der Mitarbeiter in den Mittelpunkt stellt.

## Zeitdruck

Das Missverhältnis zwischen Zeit und Arbeitspensum ist häufigster Grund für Stress bei der Arbeit.

Quelle: Techniker Krankenkasse (2016)

## 20 %

Jeden Fünften stressen die Probleme mit der Führungskraft.

Quelle: Techniker Krankenkasse (2016)

### 3. Unterschiedliche Führungsstile und ihre Wirkungen

Mittlerweile ist sich die Forschung einig, dass gutes Führungsverhalten nicht angeboren, sondern auch erlernbar ist und von der Umwelt bzw. dem Kontext abhängt. Unterschied man früher lediglich zwischen einem autoritären, einem demokratischen und einem Laissez-faire Führungsstil, gibt es mittlerweile weitere Unterscheidungen (u. a. transaktionale, transformationale Führung), die die Beziehung zwischen Führungskraft und Beschäftigten stärker in den Fokus rücken. Dabei können die Führungsstile auf einem Kontinuum zwischen Aufgabenorientierung (z. B. Gestaltung der Arbeitsaufgabe, Personalzuordnung) und Mitarbeiterorientierung (z. B. Sicherung des Zusammenhalts im Team) verortet werden. Vor allem die transformationale und die mitarbeiterorientierte Führung stehen mit höherer Arbeitszufriedenheit, geringeren gesundheitlichen Beschwerden sowie weniger Stress, Burnout und Fehlzeiten der Beschäftigten in Verbindung. Auch die gesundheitsorientierte Führung verbesserte nachweislich das Arbeitsengagement, die Verpflichtung gegenüber dem Unternehmen, die Selbstwirksamkeit und die Stimmung im Team und reduzierte Erschöpfung, körperliches Stresserleben sowie depressive Symptome der Beschäftigten. Viele dieser Zusammenhänge konnten über Veränderungen in den Jobanforderungen erklärt werden (z. B. Sinnhaftigkeit der Arbeit). Die genannten gesundheitsförderlichen Führungsstile erfordern mehr Zeit und Kompetenzen auf Seiten der Führungskräfte. Führungskräfte sollten aus diesem Grund vom Unternehmen vor allem Zeit für Führung und die Möglichkeit zur Unterstützung (z. B. in Form von Weiterbildungen oder Coachings) erhalten.

### 4. Führungsaufgaben

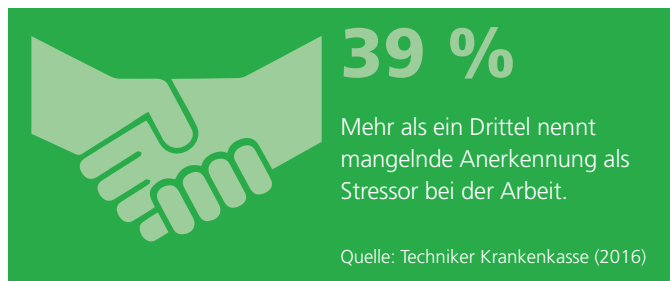
Die Führungsaufgaben sind vielfältig. Führungskräfte sollten u. a.:

- für eine angemessene Belastung der Beschäftigten sorgen (Aufgabenzuschritte, Qualifikation, Weiterbildung, Arbeitsaufgabe und -organisation)
- die Aufgaben entsprechend der Fähigkeiten und Entwicklungsziele der Beschäftigten verteilen
- ausreichend Handlungs- und Entscheidungsspielraum gewähren
- den Beschäftigten Unterstützung anbieten (z. B. Vereinbarkeit von Familie und Beruf)

#### GLOSSAR

**Transaktionale Führung:** Führung als Austauschverhältnis von Erwartungen, Zielen und Belohnungen zwischen Führungskraft und Beschäftigten (Orientierung auf Ziele)

**Transformationale Führung:** Führung mit dem Ziel der Sinnstiftung und Befähigung der Beschäftigten, Aufgaben eigenständig und mit hohem Engagement zu erledigen (Initiierung von Veränderung)



- Mitbestimmungs- und Beteiligungsmöglichkeiten ermöglichen
- Anerkennung und Wertschätzung vermitteln (Lob, Aufstiegsmöglichkeiten, usw.)
- mit den Beschäftigten kommunizieren und ein offenes Ohr für deren Belange haben

Durch veränderte Unternehmensstrukturen wird das Führen virtueller Teams in Zukunft an Bedeutung gewinnen. Einige Führungsaufgaben (z. B. der direkte Kontakt mit den Beschäftigten) könnten dadurch erschwert werden.

### 5. Angebote zu diesem Thema

B·A·D bietet für den Gesundheitsfaktor Führung einige Leistungen an: Vorträge und Workshops zu „Führung und Gesundheit“, aber auch Seminare mit den Führungskräften z. B. das bewährte Seminar „Gesundes Führen - sich selbst und andere“.

### 6. Kontakt

Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail:

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Regionalleitung Tübingen

Ölmühlenweg 5, 72072 Tübingen

Telefon 07071 92 27 84

seminare-region12@bad-gmbh.de

www.bad-gmbh.de

#### Quellen

- Initiative Gesundheit und Arbeit (2015). iga.Report 29. Führungskräfte sensibilisieren und Gesundheit fördern - Ergebnisse aus dem Projekt „iga.Radar“. Verfügbar unter [https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga\\_Reporte/Dokumente/Iga-Report\\_29\\_Fuehrungskraefte\\_sensibilisieren\\_Gesundheit\\_foerdern.pdf](https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/Iga-Report_29_Fuehrungskraefte_sensibilisieren_Gesundheit_foerdern.pdf) [21.01.2018].
- Initiative Neue Qualität der Arbeit (2013). Kein Stress mit dem Stress. Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen. Mit vielen Arbeitshilfen und Praxisbeispielen. Verfügbar unter: [http://psyga.info/fileadmin/user\\_upload/PDFs/praxisordner/psyGA\\_Praxisordner.pdf](http://psyga.info/fileadmin/user_upload/PDFs/praxisordner/psyGA_Praxisordner.pdf) [23.01.2019].
- Initiative Neue Qualität der Arbeit (2015). Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Führungskräfte. Verfügbar unter [https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/psyga-kein-stress-mit-dem-stress-fuehrungskraefte.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.inqa.de/SharedDocs/PDFs/DE/Publikationen/psyga-kein-stress-mit-dem-stress-fuehrungskraefte.pdf?__blob=publicationFile) [23.01.2019].
- Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Verfügbar unter [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd68.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd68.pdf?__blob=publicationFile) [21.01.2019].
- Rigotti, T. et al. (2014). Rewarding and sustainable health-promoting leadership. [https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2199.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2199.pdf?__blob=publicationFile&v=4) [28.02.2019].
- Techniker Krankenkasse (2016). Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016. Verfügbar unter <https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c-71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf> [21.01.2019].

# Gesundes Führen – sich selbst und andere

Der Zusammenhang zwischen dem Führungsverhalten des Vorgesetzten, der Arbeitszufriedenheit und der psychischen und physischen Gesundheit des Mitarbeiters ist gut belegt. Dieses Seminar zielt darauf ab, den Teilnehmern die Auswirkungen von Führungsverhalten auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Anwesenheit ihrer Mitarbeiter bewusst zu machen und gesundheitsgerechtes Führungsverhalten zu zeigen und zu fördern. Dabei muss zunächst die Grundlage stimmen: Auf sich selber acht zu geben. Ausgewiesenes Ziel des Seminars ist demzufolge die Stärkung einer gesundheitsfördernden Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

Auf diese Weise können Fehlzeiten reduziert und die Gesundheit gefördert werden. Ein gesundes Führungsverhalten beeinflusst die Gesundheit, die Arbeits- und auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter positiv.

## Anlass

Es gibt Möglichkeiten, die Führungskräfte mit entsprechenden Tools bei diesen Anforderungen zu unterstützen und damit zu ihrer Entlastung und zur gegenseitigen Gesundheitsförderung beizutragen. Voraussetzung hierfür ist eine entsprechende Sensibilisierung und die Kenntnis von Möglichkeiten auch zum gesundheitsgerechten Umgang mit sich selbst. Auf der Basis der Besinnung auf die Frage nach den Potentialen und Ressourcen, ist das wirtschaftliche Wohlergehen von Unternehmen maßgeblich vom Wohlbefinden und der Arbeitszufriedenheit seiner Mitarbeiter abhängig. Führungskräfte rücken hier im Besonderen in den Fokus, da sie einerseits als „Gesundheitsmanager“ für die Mitarbeiter fungieren, andererseits jedoch selbst Betroffene sind. Es werden Managementfaktoren in Anlehnung an wissenschaftliche Modelle gezeigt. Die Führungskräfte erhalten Unterstützung, indem sie mit entsprechenden Tools ausgerüstet werden, um die Anforderungen des Arbeitsalltags erfolgreich bewältigen zu können.

## Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

2. Oktober 2019

**Kirchheim**

19. Februar 2020

**Waiblingen**

225,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

## Ziel

Primäres Ziel ist die Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit. Die Auswirkungen von Führungsverhalten auf die Gesundheit werden veranschaulicht und Techniken für die positive Beeinflussung gezeigt. Langfristig sollen Belastungen der Mitarbeiter und des Teams reduziert und Ressourcen aufgebaut werden.

- Handlungssicherheit geben durch Leitlinien/ Tools
- Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Support geben / Entlastung schaffen

## Inhalte

- Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten, Gesundheit und Leistung
- Gesundheitsgerechte Menschenführung mit entsprechenden Tools
- Gesund mit sich selbst umgehen – Belastungsreduzierung und Ressourcenaufbau:
- Tools aus und für die Praxis (Best Practice Beispiele)
- Kollegialer Austausch und Beratung
- Handlungsimpulse zur Transfersicherung

## Zielgruppe

Geschäftsführer, Führungskräfte aus allen Bereichen, Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, Personalverantwortliche, Personalreferenten, BGM-Beauftragte

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referent

Dr. Tilo Gold

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Zum Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern

## Workshop

jeweils von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 10. Oktober 2019  | <b>Stuttgart</b>  |
| 12. Dezember 2019 | <b>Tübingen</b>   |
| 18. Februar 2020  | <b>Stuttgart</b>  |
| 23. April 2020    | <b>Waiblingen</b> |
| 7. Mai 2020       | <b>Kirchheim</b>  |

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden mit möglichen psychischen Symptomaten und deren Auswirkungen am Arbeitsplatz vertraut gemacht. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung einer hilfreichen, weil klaren und konsequenten Haltung gegenüber den Betroffenen. Ein empfohlenes Konzept für Stufengespräche wird vorgestellt und unterschiedliche Hilfsmöglichkeiten werden aufgezeigt. Die Arbeit an konkreten eigenen Fallbeispielen aus dem beruflichen Alltag sorgt für einen größtmöglichen Praxistransfer.

## Anlass

Aufgrund gesamtgesellschaftlich steigender psychosozialer Belastungen nehmen psychische Auffälligkeiten auch am Arbeitsplatz zu. Unabhängig davon, ob es sich um vorübergehende Befindlichkeiten, Krisen oder ernsthafte psychische Störungen handelt, die Symptomaten wirken sich auf Leistung und Verhalten des Betroffenen ebenso wie auf Teamprozesse aus. Zeitnahes und angemessenes Handeln kann langfristig negativen Folgen entgegenwirken und Führungskräfte darin unterstützen, eine konsequente Haltung zu bewahren, die unterstützt und zugleich fordert.

## Ziel

Sicherheit im Umgang mit psychischen Auffälligkeiten am Arbeitsplatz, Stärkung der Führungskompetenz, zügige Wiedereingliederung psychisch erkrankter Mitarbeiter, Wissen über verschiedene Hilfsmöglichkeiten.

## Inhalte

- Hintergrundwissen über psychische Symptomaten
- Sensibilisierung für psychische Auffälligkeiten am Arbeitsplatz
- Führungsverantwortung im Spannungsfeld von Fürsorge und Lenkung
- H.I.L.F.E – ein Stufenkonzept
- Gestaltung schwieriger Gespräche
- Handeln im psychiatrischen Notfall (Selbst- und Fremdgefährdung)
- Interne/externe Unterstützungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten der Prävention

## Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter Human Resources, Betriebsräte sowie weitere Interessensvertreter

## Teilnehmer

min. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Tim Scharff, Miriam Egeler, Friedemann Koch, Dr. Ute Karl

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

**75.000 Arbeitnehmer** gingen 2016 wegen psychischer Erkrankungen in Frührente. (Deutsche Rentenversicherung)

# Suchtphänomene am Arbeitsplatz

## Workshop

jeweils von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 15. Oktober 2019  | <b>Stuttgart</b>  |
| 13. November 2019 | <b>Tübingen</b>   |
| 30. Januar 2020   | <b>Stuttgart</b>  |
| 12. März 2020     | <b>Waiblingen</b> |
| 18. Juni 2020     | <b>Kirchheim</b>  |

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Menschen mit bedenklichem Umgang bei Medikamenten, Alkohol oder illegalen Drogen sind auf allen Hierarchieebenen zu finden. Laut aktueller Statistiken sind 5-8 % aller Berufstätigen alkoholabhängig und 10-15 % aller Berufstätigen alkoholfähig. Neben diesen stoffgebundenen Süchten nehmen auch nichtstoffgebundene Alltagsüchte wie Spielsucht, Kaufsucht oder Essstörungen immer mehr zu. Die Qualität der Arbeit, die Arbeitsergebnisse, das Betriebsklima und die Arbeitssicherheit leiden darunter. Frühzeitige Intervention, verbunden mit Hilfsangeboten, gibt den Betroffenen eine realistische Chance für den Verbleib bzw. den Wiedereinstieg in ihre berufliche und soziale Umwelt. Dadurch werden negative Auswirkungen einer Suchtmittelabhängigkeit begrenzt, die Teamergebnisse verbessert und die Funktionalität für den Aufgabenbereich gesichert.

In dem Workshop erfahren Führungskräfte, wie sie bei suchtbedingten Auffälligkeiten zeitnah und handlungssicher auftreten und ggf. betriebliche Vereinbarungen zum Umgang mit Suchtgefahren angemessen handhaben. An der Abhängigkeitskrankung Alkoholsucht wird beispielhaft das Vorgehen erläutert und praktisch erprobt.

## Ziel

- Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit der Betroffenen werden gesteigert oder wiederhergestellt
- Steigerung der Sozialkompetenz und des Wir-Gefühls
- Erhöhung der Gesundheitsquote
- Verbesserung der Arbeitsergebnisse
- Vermeidung arbeitsrechtlicher Eskalationen mit Mehrkosten

## Inhalte

- Kulturdroge Alkohol – Eine Einführung
- Genuss, Missbrauch, Abhängigkeit
- Co-abhängiges Verhalten
- Hinweise / Symptome
- Handlungsmöglichkeiten für Führungskräfte
- Stufengespräche
  - Gesprächsvorbereitung
  - Gesprächsführung

## Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Bereichen, Team- und Gruppenleiter

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Barbara Jost, Miriam Egeler, Friedemann Koch, Dr. Ute Karl

Bei B-A-D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.



# Kompetente und gesunde Mitarbeiterführung – eine aufbauende Workshop-Reihe für Führungskräfte mit 4 Modulen

Diese Workshop-Reihe wendet sich an Führungskräfte auf unterschiedlichen Ebenen, z.B. Personalleiter, Abteilungsleiter, Teamleiter, Filialleiter, Produktionsleiter, Schichtführer oder Maschinenführer, die für das Personal an den Maschinen verantwortlich sind. Wir vermitteln in dieser Workshop-Reihe grundlegende Kenntnisse guter und gesunder Führung.

## Ziele:

- Modelle guter und gesunder Führung kennenlernen und mit Blick auf die eigene Tätigkeit nutzen können
- Rollenklärung und Rollenreflexion als Führungskraft
- Erarbeitung praktischer Handlungsmethoden, wie Techniken der Gesprächsführung, des Feedbacks sowie Kompetenzen im Umgang mit Konflikten und für schwierige Gespräche
- Sicherheit im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeiter/-innen gewinnen sowie Hintergründe zum Thema Burnout kennenlernen.

Jeder Workshop bietet die Möglichkeit, eigene Konflikte einzubringen, supervisorisch begleitet aufzuarbeiten und schwierige Situationen vorzubereiten. Zudem werden eigene Entwicklungsziele als Führungskraft erarbeitet.

**Inhalte:** Die 4 Module dieser Workshop-Reihe sind aufeinander aufgebaut!

## **Modul 1: Modelle guter und gesunder Führung und die Rolle als Führungskraft**

- Die Führungskräfte haben ein klares Rollenverständnis und reflektieren die Bedeutung ihrer Rolle im Betrieb sowie den Einfluss des Führungshandelns auf Motivation und Leistung der Mitarbeiter/-innen
- Die Führungskräfte wissen um die Bedeutung unterschiedlicher Führungsstile und können ihren eigenen Führungsstil situationsbezogen reflektieren und einschätzen und wissen um die Bedeutung von Mitarbeiter- und Aufgabenorientierung
- Die Führungskräfte lernen die Methode der kollegialen Fallberatung kennen, um sie bei Bedarf auch im Betrieb anwenden zu können.

## **Modul 2: Stress erkennen, verstehen und einen Umgang als Führungskraft damit finden**

- Vermittlung von Hintergrundinformationen zur Entstehung von Stress und zu gesundheitsförderlichen Ansätzen in der heutigen Arbeitswelt
- Erkennen von Stressoren und individuelle Ansatzpunkte als Führungskraft im Umgang mit ihnen entwickeln
- Ableitung und Entwicklung von Ansatzpunkten für die Umsetzung konkreter Maßnahmen im Unternehmen zur Reduktion von Stress in den Arbeitsabläufen der Mitarbeiter/-innen

**Modul 3: Kompetentes Konfliktmanagement als Beitrag zur Burnout-Prophylaxe**

- Kennenlernen der Mechanismen bei der Entstehung von Burnout
- Erkennen der Bedeutung ungeklärter und langanhaltender Konflikte bei der Entstehung von Burnout
- Schärfen der Wahrnehmung für Konflikte und Konfliktpotenzial
- Verstehen von Modellen zu Konfliktursachen und -arten
- Erlernen von Möglichkeiten der Intervention bei Konflikten
- Erlernen von deeskalierenden Gesprächsführungstechniken
- Bearbeiten von Fallbeispielen

**Modul 4: Zum Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeiter/innen – theoretische Hintergründe und Fallsupervision**

- Vermittlung von Hintergrundwissen über psychische Symptomatik
- Sensibilisierung für psychische Auffälligkeiten am Arbeitsplatz
- Rollen- und Verantwortungskklärung im Spannungsfeld von Fürsorge und Lenkung
- Umgang mit Ambivalenzen angesichts unterschiedlicher Bedürfnisse und unternehmensbezogenen Anforderungen
- Vermittlung des H.I.L.F.E -Konzepts
- Gesprächsführung in schwierigen Personalgesprächen kennenlernen und üben
- Fallbesprechungen und Supervision

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen. Auf Wunsch können diese Module auch einzeln besucht werden. Bitte sprechen Sie uns an!

**Zielgruppe:** Geschäftsführer, Führungskräfte aus allen Bereichen, Personalverantwortliche

**Teilnehmer:** mind. 5 bis max. 15 Teilnehmer

**Referentin:** Dr. Ute Karl

**Workshop-Module** jeweils von 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

|                |  |                  |                  |
|----------------|--|------------------|------------------|
| <b>Modul 1</b> | Modelle guter und gesunder Führung und die Rolle als Führungskraft                               | 4. November 2019 | <b>Kirchheim</b> |
| <b>Modul 2</b> | Stress erkennen, verstehen und einen Umgang als Führungskraft damit finden                       | 7. Januar 2020   | <b>Kirchheim</b> |
| <b>Modul 3</b> | Kompetentes Konfliktmanagement als Beitrag zur Burnout-Prophylaxe                                | 9. März 2020     | <b>Kirchheim</b> |
| <b>Modul 4</b> | Zum Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeiter – theoretische Hintergründe und Fallsupervision | 11. Mai 2020     | <b>Kirchheim</b> |

225,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer und Modul - Bei Buchung aller Module nur 810,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer – das entspricht einem Rabatt von 10%

## FAKTEN

# Mit Verhaltensstupsern zum Gesundheitsverhalten

Jeden Tag trifft der Mensch ca. 20.000 Entscheidungen, z.B. beim Autofahren oder bei der Lebensmittelauswahl im Supermarkt. Ein Großteil der Entscheidungen wird dabei automatisiert getroffen, da der Mensch ansonsten keine Kapazitäten mehr für andere Arbeiten hätte. Sobald das Gehirn jedoch bspw. durch eine andere kognitive Aufgabe beansprucht wird, fällt es dem Menschen häufig schwer, sich „richtig“ zu entscheiden. Verhaltensanstupser („Nudges“) können in diesen Situationen helfen, die gesunde Option zur einfacheren zu machen.

## 1. Entscheidungen

Die Welt ist komplexer geworden und es gibt mehr Möglichkeiten, daher müssen wir im Alltag ständig Entscheidungen treffen. Esse ich einen Joghurt oder ein Schokocroissant zum Frühstück, nehme ich das Rad oder das Auto für den Weg zur Arbeit, benutze ich die Treppen oder den Aufzug, um in den dritten Stock zu kommen, wähle ich das vegetarische Essen oder das Fleischgericht in der Kantine? All dies sind Fragen, die einem so oder so ähnlich im Alltag begegnen können und die häufig auch die Gesundheit betreffen. Es werden zwei verschiedene Systeme unterschieden, mit welchen auf Entscheidungen reagiert werden kann. Reagiert das reflexive System, also der Verstand, benötigt die Entscheidung mehr Zeit und ist durchdacht. Zuerst werden Alternativen benannt, Informationen gesammelt und dann werden die Wahlmöglichkeiten bewertet. Durch diese Abwägungen wird Kapazität im Gehirn gebunden, welche dann für andere Aufgaben nicht zur Verfügung steht. Reagiert das impulsive System wird die Entscheidung schneller getroffen. Die Entscheidungsfindung geschieht spontan und ohne Anstrengung. Dieser Teil wird im alltäglichen Sprachgebrauch auch als „Bauchgefühl“ bezeichnet. Es beruht auf Erfahrungen. Das impulsive System ist stärker von Gefühlen und Gewohnheiten geleitet. Viele Entscheidungen sind im Alltag bereits automatisiert und laufen ohne große Anstrengung ab, bspw. das Zähne putzen. Ein gutes Beispiel hierfür ist auch das Autofahren. Bei den ersten Fahrstunden muss jeder Schritt überlegt und entschieden werden. Irgendwann wird das Fahren zur Routine und es muss nicht mehr



## Fakten Online

Weitere wissenwerte  
Fact Sheets können Sie hier  
kostenlos downloaden:  
[www.bad-gmbh.de/fakten](http://www.bad-gmbh.de/fakten)



aktiv über einzelne Schritte, z.B. das Schalten, nachgedacht werden. Sobald der Verstand abgelenkt ist, hat das Gefühl freies Spiel. Schwierige Denkaufgaben blockieren bspw. Hirnareale, die für die Kontrolle von Gelüsten zuständig sind. Folglich wird der Versuchung eher nachgegeben. Dies wurde in einem Experiment der Stanford University herausgefunden, in welchem sich Erwachsene unterschiedlich viele Zahlen merken sollten. Sie wurden an einem Buffet mit Obst und Torten vorbeigeführt. Je mehr Zahlen sich die Personen merken sollten, desto eher aßen sie die Torten. Auch Stress ist nachweislich eine schlechte Voraussetzung für gute Entscheidungen. Wissenschaftlich belegt ist zudem die Tatsache, dass Menschen eher die Alternative wählen, die ihnen bekannter vorkommt. Weniger Alternativen sind zudem besser. Getestet wurde dies mit sechs und mit 24 verschiedenen Marmeladesorten. Hatten Kunden eines Supermarktes nur sechs verschiedene Sorten zur Auswahl kauften sie häufiger ein Glas Marmelade, als wenn 24 Sorten zur Auswahl standen. Festzuhalten ist, dass man beide Systeme im Alltag benötigt und dass letztendlich eine richtige Balance zwischen Verstand und Intuition gefunden werden muss.

## 2. Verhaltensänderung

Entscheidungen sind ebenso wichtig, wenn es um die Aufrechterhaltung eines Gesundheitsverhaltens bzw. um eine Verhaltensänderung geht. Hat eine Person bspw. die Absicht abzunehmen, dann wird es womöglich zu mehreren Situationen kommen, in denen eine Entscheidung getroffen werden muss. Viele Faktoren beeinflussen dabei



die Wahl (s.o.). Verhaltensänderungen werden anhand unterschiedlicher Modelle erklärt. Das Wissen, dass ein Verhalten gesundheitsschädigend oder gesundheitsförderlich ist, reicht nicht aus für eine Verhaltensänderung. In vielen Modellen wird der Intention, also der Verhaltensabsicht, eine besondere Bedeutung zugesprochen. In Studien konnte jedoch gezeigt werden, dass die Intention das Verhalten nicht zuverlässig vorhersagt. Vor allem die Menschen, die eine Intention haben, dann aber scheitern, sind für die Diskrepanz (die sog. Intentions-Verhaltens-Lücke) verantwortlich. Verschiedene verhaltensbezogene Strategien wurden entwickelt und erforscht, um die Intentions-Verhaltens-Lücke zu überbrücken, bspw. das Erstellen von Ausführungsplänen, welche genau definieren, wann, wo und mit wem das geplante Verhalten umgesetzt werden soll. Ein anderer Ansatz, welcher auf die Ottawa Charta von 1986 zurückgeht, besagt, dass die Verhältnisse, in denen Menschen leben, lernen und arbeiten, so gestaltet werden sollten, dass es einfacher ist, sich für die gesundheitsgerechtere Option zu entscheiden („make the healthy choice the easy choice“).

### 3. Theorie der Verhaltensstupsen („Nudges“)

Damit die gesünderen Optionen die einfacheren sind und somit die Entscheidung automatisch eher auf das gesunde Verhalten fällt, ha-

#### Quellen

Burger, K. (2015): Nudging: Anstupsen für den guten Zweck. Unter: <http://www.spektrum.de/news/nudging-darf-ein-staat-seine-buerger-zu-gesuenderem-verhalten-verhelfen/1349983> [11.08.16].

Fernandes, I. (2016): Entscheidungen. Unter [http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/entscheidungen\\_die\\_wahl\\_zwischen\\_alternativen/index.html](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/entscheidungen_die_wahl_zwischen_alternativen/index.html) [11.08.16].

Heinrich, C.; Hürter, T.; Kara, S.; Wüstenhagen, C. (2011): Die Kunst der Entscheidung. Nr. 06/2011. Unter <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2011/06/Entscheidungen> [11.08.16].

Rauner, M. (2014): Die Fliege im Klo - und die Stupsen der Kanzlerin. Unter: <http://www.zeit.de/zeitwissen/2014/06/nudging-politik-verhaltensforschung-psychologie> [11.08.16].

Rauth, S. (2011): Nudging: Die Industrie tut's – und der Staat? Unter: <http://www.ernaehrung.de/blog/nudging-die-industrie-tuts-und-der-staat/> [11.08.16].

Von Lutterotti, N. (2012): Nudging. Motivationshilfen fürs gesunde Essen. Unter: <http://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/nudging-motivationshilfen-fuers-gesunde-essen-11919680.html> [11.08.16].

ben Richard Thaler und Cass Sunstein einen neuen Ansatz der Verhaltensökonomie entwickelt: das Nudging. Mit sog. Nudges (Verhaltensanstupsern, Anreizen) wird das Verhalten von Menschen unterschwellig in eine gewünschte Richtung gelenkt. Die Nudges sprechen dabei im Gegensatz zu den meisten anderen gesundheitsförderlichen Maßnahmen, das impulsive System an. Einzelne Wahlmöglichkeiten werden nicht verboten, sondern lediglich verändert. Dabei bezieht sich das Nudging Prinzip nicht nur auf die Gesundheit, sondern kann auch in Bereichen wie der Altersvorsorge, der Organspende oder der Steuererklärung eingesetzt werden. Vor allem schädliche Automatismen, wie bspw. das Chips essen beim Fernsehschauen sind schwierig zu verändern. Dies könnte durch Nudges einfacher werden. Allgemein könnte das Nudging viele tägliche Entscheidungen erleichtern und dadurch neuronale Kapazitäten freigeben. Das Prinzip des Nudging wird bereits seit Jahren als Verkaufsstrategie angewendet. Die Präsentation und Anordnung der Produkte in Läden spielen eine wichtige Rolle für die Kaufentscheidung. Nicht umsonst stehen vor der Kasse, an der man häufig etwas warten muss, Süßigkeiten bereit. Auch auffällige Verpackungen und Preisschilder verleiten die Menschen zum Kauf der Produkte. Die Werbung im Fernsehen, welche die Produkte als begehrenswert darstellt, leistet zudem einen Beitrag für die Kaufentscheidung. Während die Nudges der Verkaufsstrategie lediglich dem Verkaufszweck dienen, könnten Nudges in der Gesundheitsförderung zukünftig eingesetzt werden, um gesundheitliche Risikofaktoren und Folgeerkrankungen in der Gesellschaft zu reduzieren. Nudges sollten dabei immer transparent sein, damit sie von den Personen nicht als Manipulation wahrgenommen werden. Vorteil der Verhaltensstupsen ist es, dass viele Personen mit vergleichsweise wenigen finanziellen Mitteln erreicht werden können.

### 4. Beispiele für den Alltag und das Unternehmen

Das wohl bekannteste Beispiel für Nudging ist die Fliege im Männerpissoir am Flughafen in Amsterdam. Um die Verschmutzung auf den Böden zu reduzieren, wurde eine Fliege über dem Abfluss in den Urinalen angebracht. Männer sollten dazu motiviert werden, auf die Fliege zu zielen. Das NudgingExperiment glückte und wurde bereits in mehreren Herrentoiletten übernommen. Auch für den Gesundheitsbereich gibt es bereits mehrere Beispiele für Nudges. In mehreren Städten wurden in U-Bahn-Stationen die Treppen in ein Klavier verwandelt („piano stairs“). Beim Betreten einer Treppenstufe erklingt ein Ton, welcher viele Menschen dazu motiviert die Treppe, anstatt der Rolltreppe zu nutzen. Eine attraktive Treppengestaltung könnte bspw. auch sein, die Stufen mit kleinen Botschaften oder Angaben zu verbrannten Kalorien zu versehen. Auch eine Schrittzähleraktion könnte



im Unternehmen zu mehr Bewegung führen. Weitere Maßnahmen könnten unter anderem sein, überdachte Fahrradständer neben den Firmeneingängen anzubringen und zusätzlich Duschen bereitzustellen, damit die Mitarbeiter motiviert sind, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Um den Risikofaktor Rauchen zu reduzieren, wäre ein Nudge den Raucherbereich weiter vom Firmengebäude zu entfernen und so die Laufwege zu verlängern. Auch in Sachen Ernährung kann bspw. in der Kantine viel erreicht werden. Salat könnte als Standardbeilage angeboten werden, die gesunde Essensvariante könnte ansprechender gestaltet und als erstes auf dem Essensplan genannt werden. Auch die Anordnung von Obst vor den süßen Nachtischen kann dazu führen, dass mehr Obst anstatt Nachtisch gegessen wird. Dies sind nur einige, wenige Beispiele dafür, wie Menschen durch kleine Anreize dazu motiviert werden können, sich gesundheitsförderlicher zu verhalten.

Im unserem Workshop Nudges in der Gesundheitsförderung lernen Sie Beispiele für erfolgreiches Nudging im Gesundheits- und Arbeitsschutz kennen

### 5. Beratung und Unterstützung durch Fachleute

Die B·A·D GmbH ist bundesweit Ihr fachkundiger Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Themen Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit. Nutzen Sie die langjährige Erfahrung des Unternehmens.

Melden Sie sich bei uns:

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Regionalleitung Tübingen

Ölmühlenweg 5, 72072 Tübingen

Telefon 07071 92 27 84

seminare-region12@bad-gmbh.de

www.bad-gmbh.de

# Nudging in der Gesundheitsförderung – Aspekte zur Organisationsentwicklung

## Workshop

jeweils von 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

6. November 2019 **Waiblingen**

18. Februar 2020 **Kirchheim**

225,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Jeden Tag trifft der Mensch eine Vielzahl an Entscheidungen. Selten spielen gute oder vernünftige Gründe eine Rolle, eher die Gewohnheit, Bequemlichkeit oder auch kleinsten Anlässe. Wir wären komplett überfordert, wenn wir über jede Alternative nachdenken würden. Nachdenken ist anstrengend und kostet Energie. Wir bevorzugen daher das schnelle mühelose, automatische Denken.

Da der Mensch gern den Weg des geringsten Widerstandes wählt, werden Entscheidungen in erster Linie durch eben jenes „schnelle Denken“ gefällt. Aber diese Faulheit hat ihren Preis: schnelles Denken ist anfällig für Fehler. Diese Gegebenheit lässt sich durch die gezielte Gestaltung von Umgebungsfaktoren für die Beeinflussung von menschlichem Verhalten nutzen. Hier spricht man von sogenannten Nudges.

In dem Konzept des „Nudging“ („jemanden anstoßen“) in der Gesundheitsförderung geht es nun darum, wie man die Umgebung so gestalten kann, dass Menschen sich automatisch gesünder verhalten. Verhaltensstupsen können in wiederkehrenden Situationen helfen, die bessere gesunde und sicherere Option zur einfacheren zu machen.

## Anlass

Wie kann man Menschen dabei helfen, sich gesünder und sicherer zu verhalten? In dem Workshop werden die Ideen und wissenschaftlichen Hintergründe zum „Nudging“ gezeigt, Es werden Anregungen gegeben, wie dieses erfolgversprechende Konzept in der Gesundheitsförderung bzw. im Arbeits- und Gesundheitsschutz etabliert werden kann. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie im Nudges nach dem Design Thinking Modell Nudges in Organisationen entwickelt werden können.

## Ziel

- Kennenlernen und Vertiefen der Ideen zum Nudging in der Gesundheitsförderung
- Erarbeitung eigener Ideen nach dem Konzept des Design Thinking
- Detektion von Möglichkeiten in der eigenen Organisation

## Inhalte

- Konzept des Design Thinking
- Konzept der Nudges
- Praxisteil: Analyse des „Problemraums“, Erarbeitung von Lösungen mit Hilfe von Nudges

## Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, Personalverantwortliche, Personalreferenten, BGM-Beauftragte, Mitarbeiter aus dem Gesundheits- und Arbeitsschutz, Betriebsrat und Schwerbehindertenvertretung, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5 bis max. 15 Teilnehmer

## Referent

Dr. Tilo Gold



# Den inneren Schweinehund zähmen – Motivationsimpulse

## Workshop

jeweils von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

27. November 2019

**Kirchheim**

8. April 2020

**Waiblingen**

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Warum verhalten sich Menschen in Bezug auf die eigene Gesundheit häufig wider besseres Wissen geradezu irrational? In dem Workshop werden verschiedene Positionen und Beispiele genannt. In den meisten geht es darum, dass sich im Verhalten der Menschen immer wieder eine starke Abwertung des Nutzens langfristiger Aufgaben als grundlegendes Problem ergibt. Ursächlich ist oft auch, dass es bei den Situationen und Aufgaben, die bekanntermaßen die Selbstkontrolle erschöpfen, um Konflikte und die Notwendigkeit geht, eine natürliche Neigung zu unterdrücken – der Mensch lebt nicht mehr artgerecht.

## Anlass

Für die praktische Gesundheitsförderung ergeben sich hieraus drei Fragen:

- Wie widerstehe ich Versuchungen?
- Was kann ich tun, um mich für langfristige Aufgaben zu motivieren?
- Wie bleibe ich dabei?

Mithilfe von praktischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen werde die Fragen mit einfachen, praktikablen Tipps und entsprechenden Erfahrungen aus der Praxis zu beantwortet.

## Ziel

- Kennenlernen und Vertiefen von wirksamen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung auf der Personenebene
- Erarbeiten eigener Strategien zur Verhaltensänderung

## Inhalte

- Die Wissenschaft dahinter
- Wirksame Strategien zur Selbstkontrolle
- Wirksame Strategien zur Überwindung des inneren Schweinehundes
- Wirksame Strategien und zur Handlungskontrolle
- Barrierenmanagement im Alltag
- Erarbeiten eigener Verhaltensstrategien

## Zielgruppe

Personalverantwortliche, Personalreferenten, BGM-Beauftragte, Mitarbeiter aus dem Gesundheits- und Arbeitsschutz, Betriebsrat und Schwerbehindertenvertretung, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5 bis max. 15 Teilnehmer

## Referent

Dr. Tilo Gold

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Ressourcenorientiertes Gesundheitskompetenztraining – Ein hocheffizientes Training zur Förderung Ihrer Gesundheit

## Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

10. März 2020

**Waiblingen**

24. September 2020

**Waiblingen**

225,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Der Mensch setzt sich jeden Tag mit einer Vielzahl von beruflichen und privaten Herausforderungen auseinander und versucht sie erfolgreich zu bewältigen. Sind ausreichende Kompetenzen vorhanden, werden die Herausforderungen gemeistert und die Gesundheit gestärkt. Eine andauernde Dysbalance führt zu vielfältigen Erkrankungsbildern, die sich im Zeitverlauf intensivieren. Der systematische Kompetenzaufbau dieses Trainingsprogramms basiert auf dem Züricher Ressourcen Modell und ist wissenschaftlich fundiert. Gleichzeitig zeigen die Längsschnittstudien beeindruckende Ergebnisse im Aufbau gesundheitsorientierter Lebensstile. Nutzen Sie das hocheffiziente neurobiologische Training, um Ihre individuellen gesundheitsziele zu erreichen!

Wirksame, gesundheitsorientierte Gesundheitsstile müssen individuell entwickelt und an die Herausforderungen der Berufs- und Lebensphase angepasst werden. Um dies bewältigen zu können sind Ressourcen aufzubauen, die in einem speziellen Training bewusst gebildet und gestärkt werden. Das neurobiologisch basierte Ressourcen-Trainingsprogramm ist wissenschaftlich fundiert und hat sich im Bereich der Gesundheitsförderung bewährt.

## Anlass

Ein Missverhältnis zwischen personalen Ressourcen und Anforderungen aus der Umwelt geht mit großen gesundheitlichen Risiken einher. Daher ist ein zielgerichtetes und effektives Präventionsprogramm in Form eines Kompetenztrainings notwendig, um die Gesundheit zu erhalten bzw. wiederzugewinnen.

## Ziele

über den Aufbau eines individuellen Ressourcenpools wird die Entwicklung eines nachhaltigen, gesunden Lebensstils angestrebt. Das Training der Selbstwahrnehmung und die Entwicklung methodischer Handlungskompetenzen ermöglichen nach dem Seminar eine erfolgreiche Selbststeuerung zur Erreichung der individuellen Gesundheitsziele.

## Inhalte

- Entwicklung individuell motivierender Gesundheitsziele
- Vermittlung von neurowissenschaftlichem Bezugswissen
- Training der Selbstregulation anhand somatischer Marker und Affektbilanzierung
- Achtsamkeitstraining mittels Atementspannung
- Erarbeitung eines Ressourcenpools zum Aufbau von Gesundheitskompetenz

## Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5 , max. 15 Teilnehmer

## Referent

Maik Schuhknecht

# Stressprävention: Stress verstehen und bewältigen

## Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

6. November 2019

**Kirchheim**

8. Juli 2020

**Waiblingen**

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Am Arbeitsplatz wirken unterschiedliche psychische Belastungsfaktoren/ Anforderungen auf die Mitarbeiter ein. Stress erkennen – verstehen – bewältigen: Wichtig für eine erfolgreiche Stressbewältigung ist das Verständnis der zugrundeliegenden Faktoren und Mechanismen. Wie sieht das eigene Stressverhalten aus? Welche Art der Stressbewältigung passt zu mir? In diesem Seminar wird mittels Sensibilisierung, Information und Selbstreflexion die Handlungskompetenz und die Selbstwirksamkeit zum Thema Stress verbessert.

Systematische Strategien zur Stressbewältigung und Möglichkeiten zur Optimierung der Arbeits- und Lebensbedingungen werden aufgezeigt und vermittelt.

## Anlass

Es gilt Fehlzeiten am Arbeitsplatz aufgrund Psychischer Überlastung unter Deutschlands Arbeitnehmern zu senken. Daher ist das richtige Know-How wichtig, damit Belastungssignale am Arbeitsplatz frühzeitig erkannt werden können.

## Ziele

Entsprechende Tools und Strategien helfen, Stressoren besser bewältigen zu können. Anhand von Beispielen aus dem Arbeitsalltag wird veranschaulicht, mit welchen Tipps und Tricks Erholungsphasen im Arbeitsablauf geschaffen werden können, um die psychische Belastung zu reduzieren.

## Inhalte

- Vermittlung von Hintergrundinformationen zur Entstehung von Stress und zu gesundheitsförderlichen Ansätzen in der heutigen Arbeitswelt
- Erläuterung des Belastungs-Beanspruchungs-Modells
- Das „3 mal 4 der Stresskompetenz“
- Wissenswertes über Möglichkeiten der Stressprävention und Anregungen, gelassen und sicher im Stress zu bleiben
- Ableitung und Entwicklung von Ansatzpunkten für die Umsetzung konkreter Maßnahmen im Unternehmen
- Veranschaulichung von Best Practice Beispielen aus dem Arbeitsalltag

## Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, Personalverantwortliche, Betriebsrat und Schwerbehindertenvertretung, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5 bis max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Dr. Ute Karl, Friedemann Koch

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Deeskalationsschulung – Sicherheit im Umgang mit Kunden

Aggressives Verhalten von Kunden gegenüber Beschäftigten nimmt in vielen Arbeitsbereichen zu. Die Ursachen sind vielfältig: so führen mitunter Missverständnisse in der Kommunikation, überhöhte oder nicht erfüllte Kundenwünsche oder die Ablehnung von (Dienst)Leistungen zu konflikträchtigen Situationen, die im weiteren Verlauf eskalieren können. Die Bandbreite der Grenzverletzungen reicht von verbalen Ausfällen, anzüglichen Bemerkungen, Beleidigungen bis hin zu Bedrohungen und Tätlichkeiten. Für Unternehmen sind die Auswirkungen von eskalierenden Kundenkonflikten vielschichtig. Sie reichen von der reduzierten Produktivität der Beschäftigten bis hin zu einem erhöhten Krankheitsaufkommen. Gleichzeitig steigen das allgemeine Stressempfinden und die Verunsicherung im Arbeitsalltag. Das kann dazu führen, dass Mitarbeiter bestimmte, als riskant empfundene Tätigkeiten zu vermeiden versuchen, z.B. Telefonate oder Kundenbesuche.

Um auch in emotional aufgeladenen Situationen souverän zu bleiben, benötigen Mitarbeiter eine hohe soziale, emotionale und kommunikative Kompetenz. Durch gezielte Schulungen werden sie befähigt, schwierige Situationen im Kundenkontakt frühzeitig zu erkennen und eigene Verhaltensmuster zu beeinflussen. Primärpräventive, verbale Deeskalationstechniken, basierend auf einer wertschätzenden Grundhaltung und gleichzeitiger Klarheit auf der Sachebene werden anhand von alltäglichen, am Arbeitsplatz erlebten Situationen geübt. Das hilft, den Aufbau einer Eskalationsspirale zu vermeiden, verbessert die eigene Sicherheit und erhöht die Qualität der Dienstleistung am Bürger bzw. Kunden.

## Ziele

- Hilfestellung beim Umgang mit psychisch belastenden Kundenkontakten
- Abgrenzungsmöglichkeiten erlernen

## Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 28. November 2019 | <b>Stuttgart</b> |
| 23. Januar 2020   | <b>Kirchheim</b> |
| 4. Februar 2020   | <b>Stuttgart</b> |
| 24. Juni 2020     | <b>Tübingen</b>  |

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

- Stärkung von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeitserleben
- Prävention von Gewalteskalation
- Verbesserte Kundenzufriedenheit und Servicequalität

## Inhalte

- Sensibilisieren für eskalationsfördernde Bedingungen und Verhaltensweisen.
- Eigene Reaktions- und Verhaltensmuster in Konfliktlagen reflektieren.
- Hintergründe, Motive und Empfindungen von Kunden erkennen.
- Prototypische Eskalationsverläufe und geeignete Interventionstechniken kennenlernen.
- Deeskalierende Gesprächstechniken üben.
- Handlungsmöglichkeiten in Notfallsituationen erarbeiten.

## Zielgruppe

Personalverantwortliche, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5 , max. 15 Teilnehmer

## Referentinnen

Barbara Jost, Dr. Ute Karl, Miriam Egeler

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Psychische Erste Hilfe (PEH) im Unternehmen

## Unterstützung im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

### Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

22. November 2019 **Stuttgart**

22. Januar 2020 **Tübingen**

20. Februar 2020 **Stuttgart**

25. Juni 2020 **Kirchheim**

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden für die Bedeutung der Psychischen Ersten Hilfe in Unternehmen sensibilisiert und werden mit den verschiedenen Unterstützungskonzepten vertraut gemacht. Die betriebliche psychologische Erstbetreuung ist die möglichst unmittelbar nach der belastenden Situation stattfindende gezielte Ansprache, Begleitung und Unterstützung von Betroffenen. Durch dieses vom Arbeitgeber angebotene psychosoziale Unterstützungsangebot werden akute Stressreaktionen abgeschwächt und psychische Langzeitfolgen vorgebeugt.

### Anlass

Unabhängig davon, ob es sich um psychische Auffälligkeiten, individuelle Krisen oder behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen handelt, wirken sie sich auf die Leistung und das Verhalten der Betroffenen aus und beeinflussen die Zusammenarbeit im Team. Auch belastende Ereignisse am Arbeitsplatz können Mitarbeitende erschüttern und im schlimmsten Fall traumatisieren (z. B. Arbeitsunfälle, Überfälle, Tod am Arbeitsplatz, Bedrohungssituationen).

### Ziel

Die Teilnehmenden ...

- erhalten einen ersten Einblick in die zentralen Anwendungsmöglichkeiten der Psychischen Ersten Hilfe in Unternehmen und erfahren wie diese wirkt.
- lernen, belastete Menschen zu erkennen.
- lernen passende Unterstützungsangebote kennen und können zur Annahme psychosozialer Beratung ermutigen.

### Inhalte

- Anlässe für Psychische Erste Hilfe: Psychische Auffälligkeiten am Arbeitsplatz und belastende Ereignisse
- Basiswissen von möglichen Belastungsreaktionen und psychischen Erkrankungen
- Gestaltung von Gesprächen mit psychisch belastenden Mitarbeitenden
- Einbindung von interner und externer Unterstützung
- Selbstfürsorge

### Zielgruppe

Personalverantwortliche, Führungskräfte aus allen Bereichen, Ausbilder/innen, Interessenvertretung und Betriebsrat

### Teilnehmer

mind. 5 , max. 15 Teilnehmer

### Referentinnen

Antje Schmidtke, Miriam Egeler, Dr. Ute Karl

Gern führen wir diesen Workshop auch als firmenspezifische Inhouseschulung durch. Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

## FAKTEN

# Risikofaktor Sitzen

Diverse Studien weisen darauf hin, dass Sitzen zum eigenständigen Risikofaktor für die Gesundheit geworden ist und deshalb unabhängig vom Bewegungsmangel betrachtet werden muss. Da der Mensch evolutionsbedingt Anlagen für einen aktiven Alltag in sich trägt, ist es wichtig, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um dem Sitzen den Kampf anzusagen. Hierdurch können Beschwerden des Bewegungsapparates sowie Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels vorgebeugt werden.

## 1. Risikofaktor Sitzen

Jeder zweite Arbeitsplatz in Deutschland ist ein Sitzarbeitsplatz. Aus diesem Grund verbringt die Hälfte der Arbeitnehmer zwangsläufig grob ein Drittel des Tages im Sitzen. Allgemein warnen Gesundheitsexperten vor zu langem Sitzen und bezeichnen das Sitzen bereits als „das neue Rauchen“. Eine britische Studie kam zu dem Ergebnis, dass Personen, die täglich mehr als sechs Stunden sitzen eine um 20 Prozent niedrigere Lebenserwartung haben als diejenigen, die weniger als drei Stunden pro Tag im Sitzen verbringen. Da der Bewegungsapparat beim Sitzen einseitig belastet wird und der Körper nicht dafür geschaffen ist so viele Stunden am Tag zu sitzen, entstehen zahlreiche Belastungen für den Körper. Das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen ist nachweislich erhöht. Außerdem steht das Sitzen im Verdacht das Sterblichkeitsrisiko zu erhöhen. Ein sitzender Lebensstil beinhaltet dabei alle Tätigkeiten im wachen Zustand mit niedrigem Energieverbrauch, die im Sitzen oder im Liegen stattfinden. Hierzu zählen beispielsweise Ruhezeiten auf der Couch, das Sitzen vor Computer oder Fernseher oder auch die Sitzzeiten beim Autofahren. Der Körper benötigt während des Arbeitstages Unterbrechungen vom Sitzen und auch im Feierabend am besten einen aktiven Ausgleich. Tatsächlich verbringen jedoch viele Menschen auch den Feierabend im Sitzen und zwar hauptsächlich vor dem Fernseher.

## 2. Wie lange sitzen die Deutschen täglich?

Nach Daten der TK-Studie (2016) verbringen die Befragten täglich durchschnittlich 6,5 Stunden im Sitzen. Der DKV-Report (2016) kommt sogar zu dem Ergebnis, dass die Deutschen an einem norma-



## Fakten Online

Weitere wissenwerte  
Fact Sheets können Sie hier  
kostenlos downloaden:

[www.bad-gmbh.de/fakten](http://www.bad-gmbh.de/fakten)



len Werktag durchschnittlich sieben Stunden sitzen. Dabei entfallen die Sitzzeiten nicht nur auf die Arbeit, sondern auch auf Freizeitaktivitäten, wie das Treffen mit Freunden im Café, den Kinobesuch oder auch die Fortbewegung (z.B. mit dem Auto). Interessant ist, dass sich die Sitzzeiten am Wochenende nicht stark reduzieren.

## 3. Auswirkungen auf den Bewegungsapparat

Mit dem langandauernden Sitzen und der körperlichen Inaktivität gehen Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparates einher. Knapp die Hälfte der Beschäftigten (43 %) klagt beispielsweise über Rückenbeschwerden. Rückenschmerzen sind dabei häufiger Grund für Krankschreibungen und Fehlzeiten. Vor allem durch falsch eingestellte Arbeitsplätze, ungünstige Körperhaltungen und zu wenige Unterbrechungen der Sitzphasen wird der Rücken stark belastet. Im Sitzen besteht beispielsweise ein Druck auf die Bandscheiben. Die Versorgung der Bandscheiben erfolgt nicht über Blutgefäße, sondern durch die Bewegung des Körpers. Einseitige Körperhaltungen führen zu einer Unterversorgung und langfristig zu rissigen und spröden Bandscheiben. Rückenschmerzen sind dann vorprogrammiert und ein Bandscheibenvorfall wird wahrscheinlicher. In der typischen „Bildschirmarbeitsplatzhaltung“ macht der Mensch einen Rundrücken und die Wirbelsäule verläuft in einer C-Form. In dieser Haltung erhöht sich die Belastung auf die Bandscheiben nochmals. Ein falsch eingestellter Tisch und Stuhl begünstigen Fehlhaltungen am Arbeitsplatz. Deswegen ist es wichtig, den Arbeitsplatz ergonomisch einzustellen sowie auf eine aufrechte und dynamische Sitzhaltung zu achten. Alle Informationen zur Ergonomie am Arbeitsplatz erhalten Sie auf dem Infoblatt „Verhaltens- und Verhältnisprävention am Arbeitsplatz“.





**4. Empfehlungen für einen „gesunden“ Büroarbeitstag**

Ein stetiger Wechsel der Körperpositionen fördert die Gesundheit, d.h. Sitzen, Stehen und Gehen sollten sich abwechseln. Dabei ist es wichtig nicht nur die allgemeine Sitzdauer zu reduzieren, sondern auch genügend kleinere Pausen vom Sitzen in den Arbeitstag zu integrieren und ab und zu aufzustehen. Häufiges Aufstehen regt den Glukosestoffwechsel an und kann so Diabetes mellitus Typ 2 vorbeugen. Die Zeit im Sitzen sollte dynamisch gestaltet werden und nicht nur das Verweilen in einer Position beinhalten.

**5. Weitere Maßnahmen, um dem Sitzen den Kampf anzusagen**

Auch wenn nicht jeder Mitarbeiter einen höhenverstellbaren Tisch hat, um ab und zu im Stehen zu arbeiten, gibt es mehrere Alternativen, um das Sitzen zu unterbrechen und mehr Bewegung in den Arbeitstag zu bringen. Sollten Sie beispielsweise überlegen, dem Kollegen im nächsten Büro eine Email zu schreiben, stehen Sie doch lieber auf und besuchen Sie ihn persönlich. Hierdurch haben Sie nicht nur Ihrer Gesundheit etwas Gutes getan, sondern pflegen auch Ihre sozialen Kontakte. Außerdem könnten Sie Ihren Aktenordner und Mülleimer außer Reichweite positionieren, sodass Sie zwangsläufig ab und zu aufstehen müssen. Ein zentraler Druckerraum führt zu-

sätzlich zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag. Durch diese kurzen Gehpausen regen Sie Ihren Kreislauf an und sind danach wieder konzentrierter und aufnahmefähiger. Eine weitere Möglichkeit ist das Aufstehen beim Telefonieren. Die Person an der anderen Leitung wird das mit Sicherheit nicht merken und Sie werden sehen, dass es Ihnen gut tun wird. In Unternehmen werden Meetings klassischerweise im Sitzen abgehalten. Probieren Sie doch mal aus mit dieser Gewohnheit zu brechen und das Meeting im Stehen durchzuführen. Auch das Treppensteigen anstatt des Aufzugsfahrens, eine aktive Pause mit den Kollegen oder ein Bewegungsangebot im Unternehmen sind wirksame Maßnahmen, um dem Sitzen den Kampf anzusagen.

**6. Angebote zu diesem Thema**

Speziell für das Thema Risikofaktor Sitzen bietet die B·A·D GmbH verschiedene Vorträge und Workshops an. Zu nennen sind hier der Vortrag „Locker vom Bürohocker Gesund im Büro“, in dem es um die Vermittlung von Hintergrundwissen zur Rückengesundheit sowie der ergonomischen ArbeitsplatzEinstellung geht.

Außerdem gibt es einen Workshop mit dem Rückenschmerzsimulator, in dem die Teilnehmer rückengerechtes Heben und Tragen lernen.

Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail an:

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Regionalleitung Tübingen

Ölmühlenweg 5, 72072 Tübingen

Telefon 07071 92 27 84

seminare-region12@bad-gmbh.de

www.bad-gmbh.de

**Quellen**  
 Buckley, J.P. et al. (2015): The sedentary office: an expert statement on the growing case for change towards better health and productivity. British Journal of Sports Medicine, 49, 1357-1362.  
 Dunstan, DW et al. (2012): Breaking up prolonged Sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. Diabetes Care 35:976-983.  
 Schorsch, A. (2011): Die Steinzeit passte besser. Mensch lebt nicht mehr artgerecht. Unter <http://www.n-tv.de/wissen/Mensch-lebt-nicht-mehr-artgerecht-article2956596.html>.  
 Techniker Krankenkasse (2016): Beweg Dich, Deutschland! TK-Bewegungsstudie 2016.  
 Wengel, A. (2016): Evolutionsmedizin. Unter <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/evolutionsmedizin/index.html>.  
 Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln (2015): Der DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“. 2016.

# Locker vom Bürohocker – Rücken-, Augen- und Venengesundheit am Bildschirmarbeitsplatz

## Workshop

3. Dezember 2019 **Waiblingen**  
von ca. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Der interaktive Vortrag informiert zu Möglichkeiten der optimalen Einstellung des Büroarbeitsplatzes und zeigt, wie gesundheitsförderliches Verhalten in den Bereichen Rücken-, Augen- und Venengesundheit in den Büroalltag integriert werden kann.

Durch die ergonomische Einstellung des Büroarbeitsplatzes sowie die Befähigung der Mitarbeiter gesundheitsförderliches Verhalten im Arbeitsalltag anzuwenden, können Belastungen vorgebeugt und Ausfallzeiten reduziert werden.

## Inhalte

- Brainflow-Übungen zur Gehirnaktivierung
- Hintergrundinformationen: Anatomie und Physiologie zur Rücken-, Venen- und Augen- gesundheit
- Selbst-Check zur persönlichen Venengesundheit
- Kurzworkshop zum aktiven Sitzen am Büroarbeitsplatz
- Der ergonomische Büroarbeitsplatz: optimale Einstellung eines Beispielarbeitsplatzes
- Der bewegte Büroalltag: Tipps und Tricks
- Bürostuhlgymnastik: Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des Rückens
- Augenschule mit Entlastungs- und Kräftigungsübungen sowie Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Mobilisationsübungen der Regionen Gesicht/Schulter/Nacken
- Venenschule am Bildschirmarbeitsplatz, entlastende Steh- und Sitzpositionen, Tipps zur gesunden Bewegung für die Venen im Arbeitsalltag
- Motivation/ Emotion: Förderung der Bereitschaft zur Verhaltensmodifikation

## Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, Interessierte Beschäftigte, BGM-Beauftragte

## Teilnehmer

mind. 5 , max. 15 Teilnehmer

## Referentin

Katrin Heide

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Resilienz: Der Weg zur inneren Widerstandskraft

## Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

28. Januar 2020

**Waiblingen**

12. März 2020

**Kirchheim**

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Die Arbeitswelt unterliegt einem permanenten Wandel und fordert immer wieder neue Anpassungsleistungen von Mitarbeiter und Führungskräften. Es gibt Menschen, die in schwierigen Situationen den Kopf nicht in den Sand stecken. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus souverän hervor. Diese Widerstandskraft bezeichnet man als Resilienz, und sie ist für jeden Menschen erlernbar.

Resilienz zu fördern lohnt sich, um Belastungen standzuhalten, Überlastungen vorzubeugen und für künftige Anforderungen gewappnet zu sein. Denn wenn Menschen sich sicher und gut im Leben verankert fühlen, dann können sie flexibel agieren und fühlen sich voller Energie und Leistungsbereitschaft.

### Anlass

Es gibt kein Leben, das ohne Krisen verläuft. Krankheit, Trennung oder Tod eines nahestehenden Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes, Schulden, Umstrukturierungsprozesse im Unternehmen, Konflikte: Derartige Situationen gehen mit immensen Herausforderungen an den Einzelnen einher und können in eine persönliche Krise führen. Auch vorhersehbare Wendepunkte im Leben wie Puber-

tät, Beginn einer Partnerschaft, Heirat, Ende der Berufstätigkeit u.v.m. erfordern von einem Menschen die Fähigkeit, sich an neue Lebensumstände anzupassen.

### Ziel

Der Workshop zielt darauf ab, die wissenschaftlich erforschten Resilienzfaktoren bewusst zu machen und Handlungsmöglichkeiten an die Hand zu geben, um zukünftig mit Belastungen und Krisen besser umgehen zu können.

### Inhalte

- Einführung zum Thema Resilienz
- Persönliche Belastung und Überlastung
- Selbstcheck
- Kennenlernen der Resilienzfaktoren und Übungen
- Veränderungen einleiten und auf die Auswirkungen auf das soziale Umfeld reflektieren

### Zielgruppe

Personalverantwortliche, Mitarbeiter aus dem Gesundheits- und Arbeitsschutz, Betriebsrat und Schwerbehindertenvertretung, Interessierte Beschäftigte

### Teilnehmer

mind. 5 , max. 15 Teilnehmer

### Referenten

Dr. Ute Karl, Friedemann Koch

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Ergonomie und Demographie - Schwerpunkt Büroarbeitsplätze

## Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

8. Oktober 2019                      **Waiblingen**

4. Dezember 2019                   **Stuttgart**

8. April 2020                         **Stuttgart**

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Die Teilnehmer erhalten einen einführenden Einblick in das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz. Zusätzlich werden die Grundlagen der Demographie mit den Zusammenhängen zur Ergonomie und der körperlichen Arbeitsplatzbeanspruchung vermittelt. Anhand ergonomischen Hintergrundwissens und Ergonomie-Analysetools erhalten die Teilnehmer einen praxisnahen Einstieg in den betrieblichen Ergonomie-Prozess. Abgerundet wird dies durch Best-Practice Beispiele zur ergonomischen Verhältnis-/Verhaltensoptimierung.

## Anlass

Belegschaft langfristig gesund zu erhalten und Frühberentungen sowie Ausfallzeiten zu senken. Es gibt diverse Möglichkeiten, um zu einer nachhaltigen ergonomischen Unternehmenskultur im betrieblichen Demographie Prozess beizutragen.

## Ziel

Die ergonomische Optimierung der Arbeitsplatzverhältnisse und des Verhaltens am Arbeitsplatz stehen im Fokus, um die körperliche Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter/innen nachhaltig erhalten zu können.

## Inhalte

- Wie hängen Ergonomie und Demographie miteinander zusammen?
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Gesund arbeiten im Büro“
- Ergonomie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Muskuloskelettale Degeneration bei alternden Beschäftigten: Interaktives und erfahrungsorientiertes Lernen mit GERT (GERontologischer Testanzug)
- Tools und Methoden zur Gestaltung ergonomischer Verhältnisse am Arbeitsplatz
- Ergonomische Verhaltensoptimierung der Beschäftigten
- Praxisimpulse – Motivationstipps zu mehr Gesundheitsbewusstsein

## Zielgruppe

„Selbstsitzer“ und „Multiplikatoren“, Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, BGM-Beauftragte, Mitarbeiter aus dem Gesundheits- und Arbeitsschutz, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5 , max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Hannah Mathis, Jonathan Schöttle

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Ergonomie und Demographie – Schwerpunkt Gewerbe

## Workshop

jeweils von ca. 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 6. November 2019 | <b>Stuttgart</b>  |
| 5. Februar 2020  | <b>Stuttgart</b>  |
| 5. Mai 2020      | <b>Waiblingen</b> |

125,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Die Teilnehmer erhalten einen einführenden Einblick in das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz. Zusätzlich werden die Grundlagen der Demographie mit den Zusammenhängen zur Ergonomie und der körperlichen Arbeitsplatzbeanspruchung vermittelt. Anhand ergonomischen Hintergrundwissens und Ergonomie-Analysetools erhalten die Teilnehmer einen praxisnahen Einstieg in den betrieblichen Ergonomie-Prozess. Abgerundet wird dies durch Best-Practice Beispiele zur ergonomischen Verhältnis-/Verhaltensoptimierung.

## Anlass

Muskuloskelettale Beanspruchungsreduzierung am Arbeitsplatz ist ein zentraler Faktor, um die alternde Belegschaft langfristig gesund zu erhalten und Frühberentungen sowie Ausfallzeiten zu senken. Es gibt diverse Möglichkeiten, um zu einer nachhaltigen ergonomischen Unternehmenskultur im betrieblichen Demographie Prozess beizutragen.

## Ziel

Die ergonomische Optimierung der Arbeitsplatzverhältnisse und des Verhaltens am Arbeitsplatz stehen im Fokus, um die körperliche Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter nachhaltig erhalten zu können.

## Inhalte

- Wie hängen Ergonomie und Demographie miteinander zusammen?
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Gesund arbeiten im Büro“
- Ergonomie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Muskuloskelettale Degeneration bei alternden Beschäftigten: Interaktives und erfahrungsorientiertes Lernen mit GERT (GERontologischer Testanzug)
- Tools und Methoden zur Gestaltung ergonomischer Verhältnisse am Arbeitsplatz
- Ergonomische Verhaltensoptimierung der Beschäftigten
- Praxisimpulse – Motivationstipps zu mehr Gesundheitsbewusstsein

## Zielgruppe

„Selbstsitzer“ und „Multiplikatoren“, Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, BGM-Beauftragte, Mitarbeiter aus dem Gesundheits- und Arbeitsschutz, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5 , max. 15 Teilnehmer

## Referenten

Hannah Mathis, Jonathan Schöttle

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

# Ergonomie im Außendienst

## Interaktiver Vortrag

9. Juli 2020 **Waiblingen**  
von ca. 9:00 Uhr - 11:00 Uhr

89,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

Jährlich verbringen wir ca. 183 Tage im Auto und legen auf der Fahrt zur Arbeit rund 80.000 km zurück. Längere Fahrtstrecken führen häufig zu Rückenproblemen und Müdigkeitserscheinungen. Jeder dritte tödliche Verkehrsunfall wird durch Sekundenschlaf verursacht. Grund genug, regelmäßige Pausen mit praktischen Übungen zu kombinieren und auf eine aufrechte Körperhaltung bei der Autofahrt zu achten.

### Anlass

... des Workshops ist es, die Mitarbeiter zu befähigen, Belastungsverhältnisse im Auto zu optimieren und eigenverantwortlich Übungen am Steuer durchzuführen.

### Ziel

Mitarbeiter erkennen selbständig ihre individuellen Belastungsbereiche bei der Autofahrt und finden Lösungen diese zu beheben. Sie werden befähigt, selbstständig Übungen am Steuer durchzuführen und dadurch Beschwerden vorzubeugen.

### Inhalte

- Die ergonomische Einstellung des Fahrerplatzes
- Anregungen für Bewegungsübungen am Steuer

### Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, Interessierte Beschäftigte, Außendienstmitarbeiter

### Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

### Referentin

Katrin Heide

Wir bieten diesen interaktiven Vortrag auch als Inhouse-Veranstaltung an.

Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

Bitte sprechen Sie uns an!



# Schulung von ErgoScouts für Büroarbeitsplätze

## Workshop-Module

jeweils von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

**Modul 1** Einführung und Schulung  
10. März 2020 **Waiblingen**

**Modul 2** Follow up  
7. April 2020 **Waiblingen**

470,- Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer

## Anlass

Mitarbeiter werden zur Erkennung von Belastungen am Arbeitsplatz geschult und zu einem günstigen Bewegungsverhalten und Umgang mit Arbeitsmitteln befähigt.

## Ziel

Die ErgoScouts werden befähigt ergonomischen Handlungsbedarf im Unternehmen zu erkennen und geben Kolleginnen und Kollegen Tipps zur Verhaltens- und Verhältnisprävention. Auch können Sie die Kolleginnen und Kollegen zu anderen Experten vermitteln (Betriebsarzt, Ergonomieexperte der B·A·D GmbH). Dies führt dazu, dass die Verhältnisse im Unternehmen und das Verhalten der Mitarbeiter am Arbeitsplatz verbessert werden.

## Inhalte

- Modul 1: Einführung und Schulung
- Modul 2: Follow up

## Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, BGM-Beauftragte, Mitarbeiter aus dem Gesundheits- und Arbeitsschutz, Interessierte Beschäftigte

## Teilnehmer

mind. 5, max. 15 Teilnehmer

## Referentin

Katrin Heide

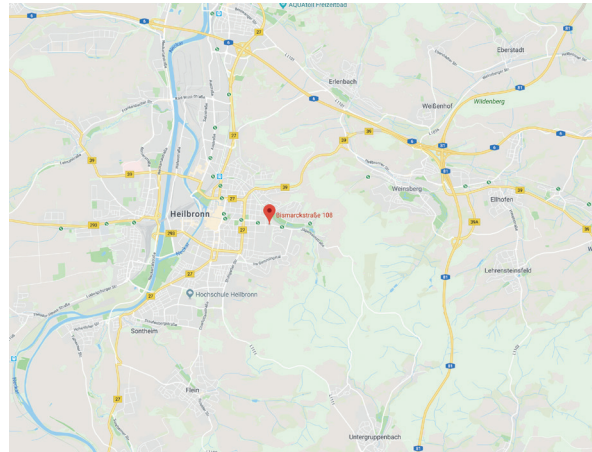
Bei B·A·D-Kunden kann die Abrechnung über den bestehenden Betreuungsvertrag erfolgen.

Bitte sprechen Sie uns an!

# Unsere Seminarorte

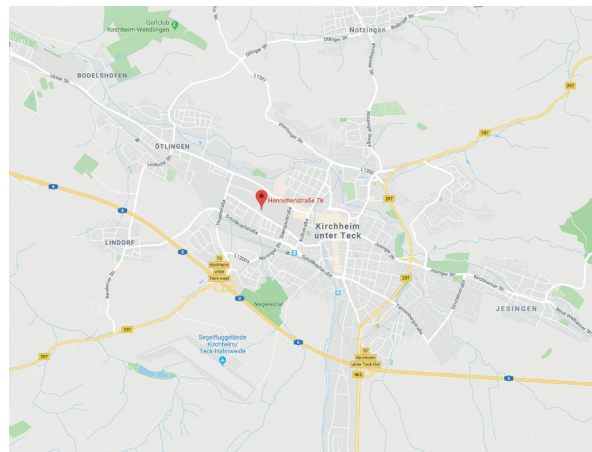
## Heilbronn

B·A·D-Gesundheitszentrum Heilbronn  
Bismarckstraße 108  
74074 Heilbronn  
Telefon 07131 6446860



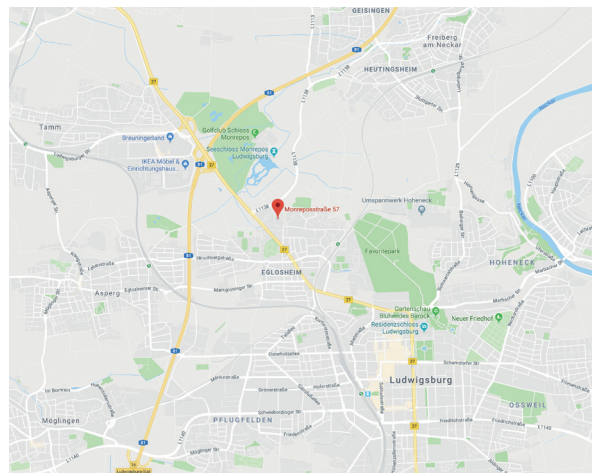
## Kirchheim/Teck

B·A·D-Gesundheitszentrum Kirchheim/Teck  
Henriettenstraße 76  
73230 Kirchheim/Teck  
Ansprechpartnerin für die Erste-Hilfe: Elke Barner  
seminare-kirchheim@bad-gmbh.de  
Telefon 07021 7394218



## Ludwigsburg

B·A·D-Gesundheitszentrum Ludwigsburg  
Monreposstraße 57  
71634 Ludwigsburg  
Telefon 07141 992 33910



## Ihre Ansprechpartnerinnen für Organisation und Anmeldung:

**Sylvia Miersch und Elke Forster**, B·A·D Regionalleitung, Ölmühlenweg 5, 72072 Tübingen

Telefon 07071/92 27 84, [seminare-region12@bad-gmbh.de](mailto:seminare-region12@bad-gmbh.de)

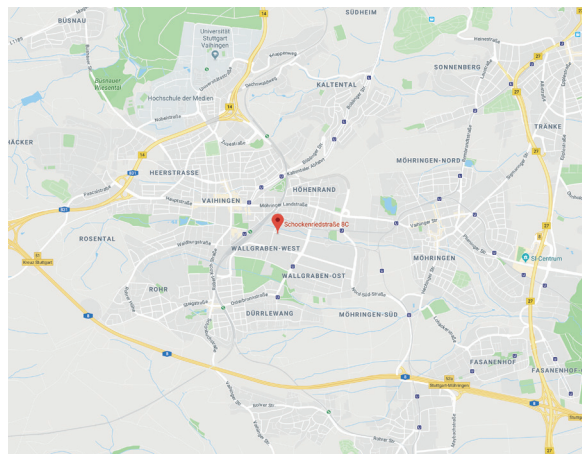
### Stuttgart

B·A·D-Gesundheitszentrum Stuttgart

Schockenriedstraße 8 C

70565 Stuttgart

Telefon 0711 2204590



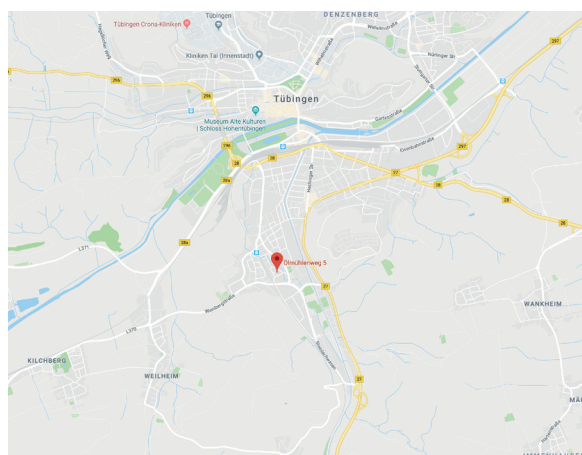
### Tübingen

B·A·D-Regionalleitung Tübingen

Ölmühlenweg 5

72072 Tübingen

Telefon 07071 922712



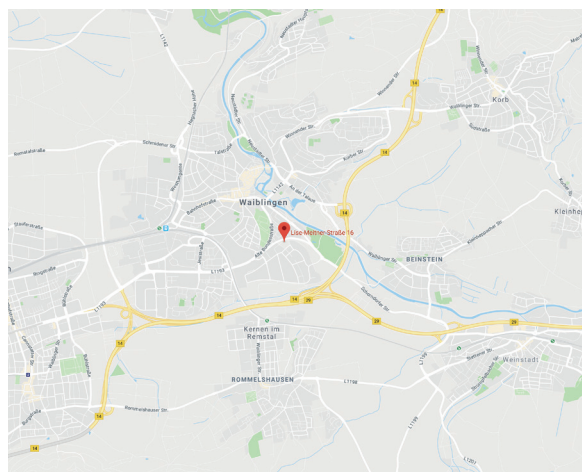
### Waiblingen

B·A·D-Gesundheitszentrum Waiblingen

Lise-Meitner-Straße 16

71332 Waiblingen

Telefon 07151 2057590



## Allgemeine Teilnahmebedingungen für Seminare der B·A·D GmbH

### **Anmeldung**

1. Seminar-Interessenten können ihre verbindliche Anmeldung an den veranstaltenden Standort/die veranstaltende Abteilung richten. Dies ist sowohl online über die Homepage als auch auf dem Postweg, per Fax oder per E-Mail an den Standort/die Abteilung möglich. Die jeweiligen Kontaktdaten ergeben sich aus der Veranstaltungsbeschreibung.

2. Mit Zugang einer persönlichen Anmeldebestätigung der B·A·D GmbH gilt der Vertrag über die Teilnahme als abgeschlossen. Geht dem Seminar-Interessenten diese Anmeldebestätigung nicht oder verzögert zu, so gilt der Vertrag gleichfalls als geschlossen, wenn die B·A·D GmbH nicht innerhalb einer Frist von 14 Tagen dessen Ablehnung erklärt.

### **Leistungsumfang**

Der Umfang der im Rahmen des Seminars zu erbringenden Leistungen ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung des veranstaltenden Standorts/der veranstaltenden Abteilung.

### **Teilnahmegebühren**

Die Teilnahmegebühren werden mit Rechnungsstellung fällig und sind auf das in der Rechnung angegebene Konto zu überweisen.

### **Stornierung**

1. Stornierungen bedürfen der Schriftform. Sie können bis zu 4 Wochen vor dem Seminar kostenlos vorgenommen werden. Bei Stornierungen im Zeitraum von 1 bis 4 Wochen vor dem Seminar sind 50% der Seminar-Gebühr zu zahlen. Bei einer Stornierung weniger als eine Woche vor dem Seminar ist die gesamte Gebühr zu entrichten.

2. Keinerlei Kosten entstehen, wenn ein Ersatzteilnehmer angemeldet wird.

3. Bei vorzeitigem Abbruch des Seminars durch den Teilnehmer ist die gesamte Seminar-Gebühr zu zahlen. Das beinhaltet auch vereinbarte Ratenzahlungen.

### **Änderung und Absage des Seminars**

1. Änderungen und Verlegungen des Seminars bleiben der B·A·D GmbH vorbehalten. Insoweit kann es in Aus-

nahmefällen zu einer Änderung des Inhalts und Ablaufs des Seminar-Programm-Angebots im Vergleich zum ursprünglich vorgesehenen kommen, wobei der Gesamtcharakter des Seminars jedoch gewahrt bleibt.

2. Die B·A·D GmbH behält sich vor, Seminare bei Ausfall eines Dozenten, Schließung des Veranstaltungsorts, aufgrund höherer Gewalt oder bei zu geringen Anmeldezahlen abzusagen. Die Teilnehmer werden über die Absage eines Seminars so rechtzeitig wie möglich unterrichtet. Bereits gezahlte Gebühren werden umgehend erstattet.

### **Arbeitsmaterialien**

Die Arbeitsmaterialien zu den Seminaren sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne Einwilligung der B·A·D GmbH nicht vervielfältigt oder verbreitet werden (auch nicht auszugsweise).

### **Haftung**

Die B·A·D GmbH sowie ihre Erfüllungsgehilfen haften für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit sowie für vorsätzlich und grob fahrlässig verursachte Sach- und Vermögensschäden nach den gesetzlichen Bestimmungen. Bei einfach fahrlässig verursachten Sach- und Vermögensschäden haften die B·A·D GmbH und ihre Erfüllungsgehilfen nur bei der Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht, jedoch der Höhe nach beschränkt auf 25.000 EUR je Schadensfall sowie beschränkt auf die bei Vertragsabschluss vorhersehbaren und vertragstypischen Schäden. Wesentliche Vertragspflichten sind solche, deren Erfüllung den Vertrag prägen und auf die der Auftraggeber vertrauen darf. Eine Umkehr der Beweislast ist mit der vorstehenden Regelung nicht verbunden.

### **Datenschutz**

1. Die B·A·D GmbH wird die ihr im Rahmen der Anmeldung zur Verfügung gestellten Daten zur Abwicklung der Seminarbuchung sowie für weitere Veranstaltungsangebote maschinell verarbeiten. Wünschen Sie keine weiteren Veranstaltungsangebote, so teilen Sie uns dies bitte mit.

2. Die Namens- und Anschriftendaten können den anderen Seminarteilnehmern über eine Teilnehmerliste zum Zwecke des beruflichen Networking zugänglich gemacht werden.

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich und ggf. weitere Personen verbindlich für das/die folgende(n) Seminar(e) an. Bitte senden Sie diese Seite vollständig ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail an:  
[seminare-region12@bad-gmbh.de](mailto:seminare-region12@bad-gmbh.de)

B·A·D-Kunde  ja  nein

Kunden-Nr. (falls vorhanden)

Unternehmen (Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner – Anmelder (Vor- und Nachname)

1. Teilnehmer (Vor- und Nachname)

2. Teilnehmer (Vor- und Nachname)

3. Teilnehmer (Vor- und Nachname)

4. Teilnehmer (Vor- und Nachname)

5. Teilnehmer (Vor- und Nachname)

Weitere Teilnehmer bitte auf separatem Blatt vermerken.

Mit seiner Unterschrift erkennt der Unterzeichner die Allgemeinen Teilnahmebedingungen für Seminare (Seite 48) der B·A·D GmbH an.

Datum/Unterschrift/Stempel

## Seminarauswahl

Zutreffendes bitte ankreuzen

Gewünschtes Seminardatum bitte einsetzen.

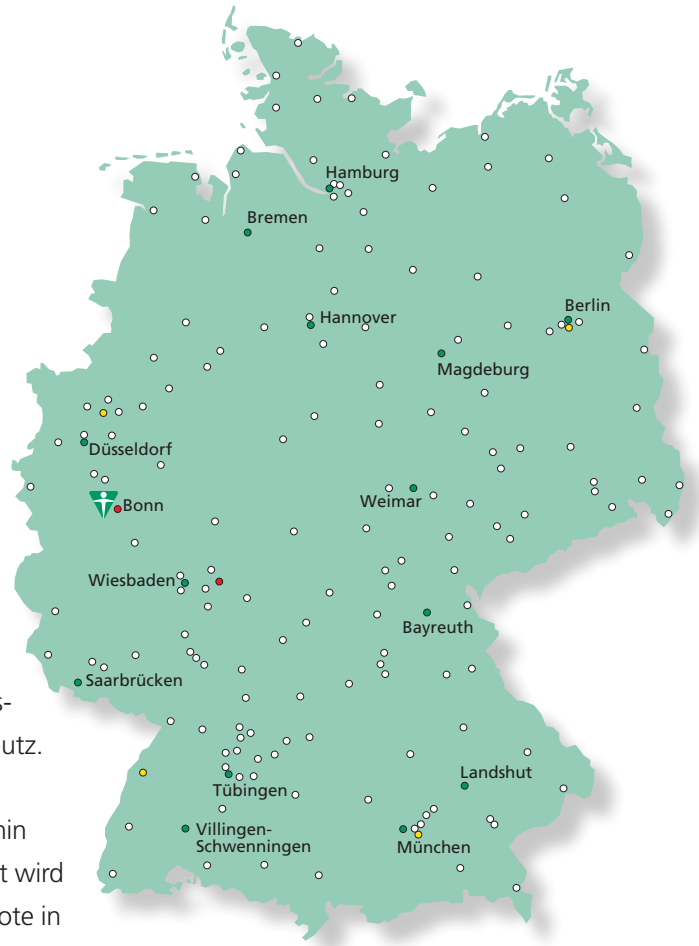
- Erste-Hilfe-Lehrgang (Grundkurs)
- Erste-Hilfe-Training (Auffrischung)
- Folgebelehrung nach IfSG
- Ausbildung zum Brandschutzhelfer
- Auffrischung Brandschutzhelferausbildung
- Praktische Schulung und Feuerlöschübung am Übungsgerät
- Fortbildung für Sicherheitsbeauftragte
- Ausbildung zur befähigte Person zur Prüfung von Leitern und Tritten
- BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement im Unternehmen implementieren und optimieren
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – Welches Verfahren passt zu meinem Unternehmen?
- Employee Assistance Program (EAP) – Grundlagen und Möglichkeiten für Unternehmen und Mitarbeiter
- Gesundes Führen – sich selbst und andere  
Zum Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern
- Suchtphänomene am Arbeitsplatz
- Kompetente und gesunde Mitarbeiterführung – eine aufbauende Workshop-Reihe für Führungskräfte
  - Modul 1 Modelle guter und gesunder Führung und die Rolle als Führungskraft
  - Modul 2 Stress erkennen, verstehen und einen Umgang als Führungskraft damit finden
  - Modul 3 Kompetentes Konfliktmanagement als Beitrag zur Burnout-Prophylaxe
  - Modul 4 Zum Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern (Theorie und Praxis)
- Nudging in der Gesundheitsförderung – Aspekte zur Organisationsentwicklung
- Den inneren Schweinehund zähmen – Motivationsimpulse
- Ressourcenorientiertes Gesundheitskompetenztraining
- Stressprävention: Stress verstehen und bewältigen
- Deeskalationsschulung – Sicherheit im Umgang mit Kunden
- Psychische Erste Hilfe (PEH) im Unternehmen
- Locker vom Bürohocker – Rücken-, Augen- und Venen-gesundheit am Bildschirmarbeitsplatz
- Resilienz: Der Weg zur inneren Widerstandskraft
- Ergonomie und Demographie – Schwerpunkt Büroarbeitsplätze
- Ergonomie und Demographie – Schwerpunkt Gewerbe
- Ergonomie im Außendienst
- Schulung von ErgoScouts für Büroarbeitsplätze

# Gut zu wissen ...

Die B·A·D-Gruppe betreut mit mehr als 4.500 Experten in Deutschland und Europa 280.000 Betriebe mit über 4 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention.

Damit gehört B·A·D mit ihren europäischen TeamPrevent-Tochtergesellschaften zu den größten europäischen Anbietern von Präventionsdienstleistungen im Arbeits- und Gesundheitsschutz.

Die Leistungstiefe reicht von Einzelprojekten bis hin zu komplexen Outsourcing-Maßnahmen. Ergänzt wird das Portfolio der Gruppe durch vielfältige Angebote in den Bereichen Consulting und Weiterbildung.









B·A·D ist der bevorzugte Partner für Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement – für Unternehmen aller Branchen und Größen. Nutzen Sie die Gesundheit und Arbeitsqualität für Ihren Unternehmenserfolg. Effizient. Nachhaltig. Mit uns. An Ihrer Seite.

## SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

### MEDIZIN

- Arbeitsmedizin
- Reisemedizin
- Verkehrsmedizin
- Gutachten

### TECHNIK

- Arbeitssicherheit
- Gefährdungsbeurteilung
- Brandschutz
- Explosionsschutz
- Management gefährlicher Stoffe
- Prüfungen
- Schall- und Vibrationsbewertung
- SiGeKo
- PreSys 2.0

### GESUNDHEITSMANAGEMENT

- Employee Assistance Program (EAP)
- Kompetenzentwicklung
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Organisationsberatung gesundes Unternehmen
- Gesundheitsförderung
- Digitale Gesundheitsangebote



**B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH**

Regionalleitung · Ölmühlenweg 5 · 72072 Tübingen

seminare-region12@bad-gmbh.de · Telefon: 07071/ 92 27 84