

Wissens- transfer leicht gemacht.

Seminarprogramm 2021

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

EDITORIAL

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit mehr als 40 Jahren sind wir Ihr verlässlicher Partner im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Ausgehend von der arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Betreuung liegt unser Fokus in den letzten 10 Jahren vor allem auf der Umsetzung eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements in Ihren Unternehmen. Um Sie auf diesem Weg zu begleiten, möchten wir Sie auch 2021 wieder bei dem wichtigen Zukunftsthema Fortbildung und Qualifizierung Ihrer Mitarbeitenden unterstützen.

Zu diesem Zweck haben wir Ihnen in dieser Broschüre, unter Einbindung unserer Expertinnen und Experten, ein abwechslungsreiches und interessantes Workshop-Portfolio zusammengestellt. Neben Präsenzveranstaltungen setzen wir hierbei auch verstärkt auf Webformate, um Ihren Mitarbeitenden auch in Pandemiezeiten zeitgemäße Fortbildungsmöglichkeiten anzubieten.

Wie wäre es zum Beispiel mit der Ausbildung zum Sicherheitsbeauftragten oder einer Schulung zum Thema Regalprüfung? Oder werden in Ihrem Unternehmen regelmäßig Dienstreisen ins Ausland durchgeführt? In diesem Fall empfehle ich Ihnen unser Webformat „Reisen und Gesundheitsvorsorge“.

Ein ganz aktuelles und spannendes Thema ist beispielsweise auch der betriebliche psychologische Erstbetreuende (bpE). Auf Grundlage der Vorgaben der Information 206-023 der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV-I-206-023) haben wir für die Ausbildung zum bpE einen zweitägigen Workshop entwickelt. Neben den Genannten finden Sie in der Broschüre viele weitere interessante Workshops und Schulungen, wobei diese sich je nach Inhalt sowohl an Führungskräfte als auch an Beschäftigte, Betriebsräte und Sicherheitsbeauftragte richten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und würde mich freuen, Sie und/oder Ihre Mitarbeitenden auf einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. med. Martin Tepel
Leiter der B·A·D Gesundheitszentren
Düsseldorf, Wuppertal, Mönchengladbach
Facharzt für Arbeitsmedizin
Reisemedizinische Gesundheitsberatung

Sie können alle Veranstaltungen
aus dieser Broschüre
auch Inhouse buchen!

Inhalt

Medizin

Suchtphänomene am Arbeitsplatz 4

Reisen und Gesundheitsvorsorge 5

Technik

Gefährdungsbeurteilung 6

Ausbildung Brandschutzhelfer 7

Ausbildung zum/zur Sicherheitsbeauftragten 8

Sicherheit von Regalen – wöchentliche
Sichtkontrollen 9

Durchführung der operativen Inspektionen
von Spielplätzen 10

Gesundheitsmanagement

Gesund schlafen – ein Wunschtraum? 11

Gesunder Rücken 12

Schulung zum betrieblichen psychologischen
Erstbetreuenden (bpE) nach traumatischen
Ereignissen – Ausbildung für Mitarbeitende auf
Grundlage der DGUV 13

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) 14

Sensibilisierung für Psychische Erste Hilfe im
Unternehmen – Unterstützung im Umgang
mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden 15

Lebensbalance 16

Wirkungsvolle Entspannung – Erholung
gezielt in den Alltag einbauen 17

Resilienz 18

Umgang mit Stress 19

Planung und Organisation

Gut zu wissen 21

Referierende 22

Seminarorte 24

Allgemeine Teilnahmebedingungen 25

Anmeldung zum Seminar 26

Suchtphänomene am Arbeitsplatz

Vortrag

2. Dezember 2021 **Düsseldorf**
14:00 - 16:00 Uhr

199,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen

Zielgruppe

Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte, Sicherheitsbeauftragte und interessierte Mitarbeitende

Inhalte

Menschen mit bedenklichem Umgang bei Medikamenten, Alkohol oder gar illegalen Drogen sind auf allen Hierarchieebenen zu finden. Laut aktueller Statistiken sind 5–8% aller Berufstätigen alkoholabhängig und 10–15% aller Berufstätigen alkoholgefährdet.

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.

Programmablauf

- Basiswissen Sucht
- Suchtphänomene am Arbeitsplatz – Konstruktive Lösungen finden
- Handlungsmöglichkeiten für Führungskräfte
- Umgang mit Betroffenen

Im Anschluss möchten wir Ihnen die Gelegenheit zum fachlichen Austausch geben. Außerdem besteht die Möglichkeit im Selbstversuch einen Rauschzustand zu simulieren und mit einer Rauschbrille einen Parcours zu bewältigen.

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referentinnen

Nina Reinartz
Katrin Dommès

Reisen und Gesundheitsvorsorge

Webformat

14. April 2021
9:00 - 16:00 Uhr

299,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende Personalbereich,
Betriebsräte, Sicherheitsfachkräfte

Inhalte

Berufliche Aufenthalte im Ausland können durch klimatische, hygienische, soziale und verkehrsbedingte Besonderheiten gesundheitliche Risiken bergen.

Nirgendwo gilt das Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ mehr. Eine reisemedizinische Betreuung beruflich Reisender wird in Zeiten der Globalisierung immer bedeutender.

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden mit verschiedenen Aspekten der Reisemedizin vertraut gemacht. Dazu gehören individuelle Gesundheitsrisiken etwa aufgrund von Vorerkrankungen, aber auch Informationen zu Impfvorschriften, Reiseimpfungen, Malaria und anderen Infektionsrisiken. Es wird zur Implementierung der reisemedizinischen Beratung im Unternehmen unterstützt.

Die Teilnehmenden des Workshops lernen, was im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu beachten ist. Diese Schulung leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention möglicher Folgen von beruflichen Auslandsaufenthalten.

Programmablauf

- Reisevorbereitungen
- Notfallmanagement
- Gefährdungsbeurteilung
- Besonderheiten des Fliegens
- Klima
- Hygiene
- „Tropenkrankheiten“ – Impfungen
- Reisen mit Vorerkrankungen
- Rechtsfragen

Teilnehmende

6–25 Teilnehmende

Referierende

Dr. med. Kristin Wendling
Dipl.-Verw. Patrick Aligbe

Gefährdungsbeurteilung

Webformat

24. März 2021
13:00 - 15:00 Uhr

129,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Zielgruppe

Akteure im Arbeits- und Gesundheitsschutz eines Unternehmens mit Führungsverantwortung

Inhalte

Gesetze, Verordnungen und Technische Regeln spielen in jedem Unternehmen eine wichtige Rolle. Doch wer hat die Verantwortung im Arbeitsschutz? Die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder doch die Sicherheitsbeauftragten? Die Beschäftigten selbst oder doch die Führungskräfte?

Der Workshop wendet sich praxisorientiert an alle Rollen in einem Unternehmen, die mit Arbeits- und Gesundheitsschutz zu tun haben. Die Schwerpunkte dieses Workshops zielen auf die Differenzierung der unterschiedlichen Verantwortungen ab.

Programmablauf

- Gesetzliche Grundlagen zur Arbeitsschutzorganisation
- Gefährdungsbeurteilung
- Pflichten und Rechte
- Verantwortung und Haftung

Teilnehmende

5–20 Teilnehmende

Referent

Andreas Dünkel

Ausbildung Brandschutzhelfer

Workshop

10. März 2021 9:00 - 12:30 Uhr	Wuppertal
20. April 2021 9:00 - 12:30 Uhr	Mönchengladbach
18. Mai 2021 9:00 - 12:30 Uhr	Wuppertal
1. Juli 2021 13:00 - 16:30 Uhr	Mönchengladbach
9. September 2021 13:00 - 16:30 Uhr	Wuppertal
6. Oktober 2021 13:00 - 16:30 Uhr	Mönchengladbach

120,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl. Unterlagen

Zielgruppe

Personen, die bereits betriebliche Brandschutzaufgaben gemäß der rechtlichen Vorgaben der ASR A2.2 wahrnehmen oder diese zukünftig wahrnehmen werden.

Inhalte

Training zum Brandschutzhelfer, fachkundige Unterweisung und praktische Übung im Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen

Programmablauf

Theoretischer Teil

- Voraussetzungen für eine Brandentstehung
- Zündquellen erkennen und vermeiden
- Giftige Rauchgase
- Verhalten im Gefahrfall
- Alarmierung/Notruf
- Flucht- und Rettungswege
- Auswahl von geeigneten Feuerlösch-einrichtungen
- Auswahl von Feuerlöscheinrichtungen nach Brandklassen

Praktischer Teil

- Handhabung und Übung im Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen
- Simulation eines Bildschirm- und Papierkorbbrandes

Teilnehmende

6–15 Teilnehmende

Referierende

Dirk Winandi
Michael Everhardt
Jan Pawlak
Olga Charov

Ausbildung zum/zur Sicherheitsbeauftragten

Workshop

1.–2. März 2021 **Düsseldorf**
8:30 - 17:00 Uhr

3.–4. November 2021 **Düsseldorf**
8:30 - 17:00 Uhr

499,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Tätigkeitsbereichen, welche die Aufgaben von Sicherheitsbeauftragten übernehmen sollen.

Inhalte

Im Rahmen dieses Seminars werden die angehenden Sicherheitsbeauftragten auf ihre neuen Aufgaben umfassend vorbereitet und lernen, wie sie motivierend auf die Mitarbeitenden einwirken können. Der erste Schulungstag beginnt 8:30 Uhr, der letzte Schulungstag endet gegen ca. 17:00 Uhr.

Programmablauf

- Einführung in den Arbeits- und Gesundheitsschutz/Rechtliche Grundlagen
- Arbeitsschutzorganisation und Aufgaben der Beteiligten im Arbeitssystem
- Aufgaben, Rechte und Pflichten der Sicherheitsbeauftragten sowie Erläuterungen der rechtssicheren Organisation anhand von Fallbeispielen
- Die Gefährdungsbeurteilung gemäß ArbSchG
- Grundlagen der Gefahrenerkennung im Betrieb
- Motivation und Kommunikation im Bereich Arbeitsschutz
- Notfallmanagement
- Arbeits- und Wegeunfälle

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referent

Andreas Dünkel

Sicherheit von Regalen – wöchentliche Sichtkontrollen

Workshop

9. November 2021 **Düsseldorf**
9:00 - 14:00 Uhr

449,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Zielgruppe

Diese Unterweisung richtet sich an Sicherheitsbeauftragte Lager und beauftragte Personen

Inhalte

Regale befinden sich nahezu in jedem Unternehmen. Sie werden herstellerseitig in unterschiedlichen Arten angeboten. Falsche Montage, nicht bestimmungsgemäße Verwendung, falsche Beladung etc. können zur Gefahr für die Beschäftigten werden. Daher schreibt der Gesetzgeber vor, dass Regale regelmäßig geprüft werden müssen.

Neben der jährlichen Prüfung durch einen Experten ist auch eine wöchentliche Sichtprüfung durch den Arbeitgeber vorgeschrieben. Unsere Experten vermitteln Ihnen das nötige Fachwissen, um diese regelmäßigen Sichtprüfungen durchführen zu können.

Programmablauf

Theoretischer Teil

- Gesetzliche Grundlagen zur Regalprüfung
- Regalarten/Bestimmungsgemäßer Einsatz
- Unterschied jährliche Expertenprüfung – wöchentliche Sichtprüfung
- Maßnahmen im Schadensfall
- Prüfungsinhalte gemäß DIN EN 15635
- Dokumentation

Praktischer Teil

- Übungen zur Regalprüfung

Teilnehmende

8–25 Teilnehmende

Referent

Dirk Winandi

Durchführung der operativen Inspektionen von Spielplätzen

Workshop

30.–31. März 2021 **Düsseldorf**
9:00 - 16:30 Uhr

21.–22. September 2021 **Düsseldorf**
9:00 - 16:30 Uhr

620,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Zielgruppe

Mitarbeitende aus Städten und Kommunen, Schulen und Kindergärten, Hausverwaltungen und Hausmeisterdiensten, die mit der Durchführung von operativen Inspektionen und visuellen Routine-Inspektionen beauftragt werden sollen

Inhalte

Der Workshop vermittelt Ihnen das nötige fachliche Hintergrundwissen zur Durchführung der operativen Inspektionen im Rahmen der Spielplatzprüfung. Dazu zählt auch das nötige fachliche Hintergrundwissen zur Durchführung der visuellen Routine-Inspektionen. Die Anforderungen an sichere Spielplatzgeräte und sichere Spielplätze werden in der europäischen Norm EN 1176 Teil 1 bis Teil 7 geregelt. Die Norm schreibt regelmäßige „operative Inspektionen“ vor. Ziel ist hier eine detaillierte Inspektion des Spielplatzes mit besonderem Augenmerk auf den Verschleiß der Spielplatzgeräte. Die Norm gibt hier ein Intervall von ein bis drei Monaten für die regelmäßige Prüfung vor. Wichtig zur Festlegung des Inspektions-Intervalls sind

selbstverständlich auch die Angaben der Spielplatzgerätehersteller. Der Betreiber des Spielplatzes ist dazu verpflichtet, eine entsprechend geeignete Person mit dieser Aufgabe zu betrauen. Voraussetzung ist die persönliche und fachliche Eignung. Unsere Veranstaltung ist geeignet als Fortbildung im Sinne des § 5 Absatz 3 ASIG und wird mit zwei VDSI-Weiterbildungspunkten für Arbeitsschutz bewertet.

Programmablauf

- Rechtsgrundlagen
- Gesetze, DIN-Normen und technische Regeln
- Allgemeine sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren (EN 1176 Teil 1)
- Besondere Anforderungen aus der EN 1176 Teil 7 – Spielplatzgeräte, Anleitung für Installation, Inspektion, Wartung und Betrieb
- Die operative Inspektion (Häufigkeit, Planung, Durchführung)
- Sicherheitsaspekte
- Spielplatzgerätemängel
- Neue Entwicklungen, z. B. neue DIN 1176/2017
- Eingrenzung, Einfriedung, Bepflanzung, Hygienemaßnahmen
- Verkehrssicherungspflichten der Betreiber
- Haftungs- und Versicherungsaspekte
- Checkliste Spielplatzinspektion
- Spielplatzbegehung/Anwendung der Checkliste
- Schriftliche Erfolgskontrolle

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referent

Peter Auweiler

Gesund Schlafen – ein Wunschtraum?

Webformat

20. Januar 2021
14:00 - 17:00 Uhr

199,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden mit und ohne Handlungsbedarf bzgl. des Themenfeldes „Schlaf“

Inhalte

Wie wichtig Schlaf für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden ist, wird immer noch unterschätzt. Die Liste der gesundheitlichen Vorteile, die ein gesunder Schlaf mit sich bringt, ist lang. Ausgeschlafene Menschen verfügen über mehr Kreativität und ein besseres Gedächtnis, haben weniger Stress, mehr Leistungsfähigkeit und ein längeres Leben, um nur einige Vorteile zu nennen.

Fakt ist: Ein guter und erholsamer Schlaf ist gesundheitlich bedeutsam. Ist er gestört, können gesundheitliche Probleme die Folge sein.

Zielsetzung: Der Workshop thematisiert die wichtigste Erholungsquelle des Menschen und hat das Ziel, das Gesundheitsverständnis und die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden zum Themenkomplex Schlaf aufzubauen. Dabei werden neben der Wissensvermittlung sowohl das individuelle Schlafverhalten beleuchtet, als auch Strategien und Lösungsansätze zur Verbesserung der eigenen Schlafhygiene erarbeitet.

Programmablauf

- Schlaf und Leistungsfähigkeit
- Schlafzyklen und -stadien
- Der zirkadiane Rhythmus
- Selbstcheck Schlaf
- Einflussfaktoren auf den Schlaf
- Schlafhygiene und Schlaf ABC
- Entspannungsübungen

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referent

Christian Schäfer

Gesunder Rücken

Webformat

10. März 2021

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

299,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Workshop

24. März 2021

Düsseldorf

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

489,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden mit und ohne Handlungsbedarf bzgl. des Themenfeldes „Rücken“/ Rückengesundheit

Inhalte

Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit weit verbreitet und dabei unabhängig von Geschlecht oder Alter. Der hohe Leistungsdruck und wenig Zeit für (privaten) Ausgleich sorgen für Spannungen im Körper, die sich auf unsere Haltung, unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden auswirken. Im Workshop „Rückengesundheit“ lernen Sie kompakt die einzelnen Bestandteile und Funktionen Ihrer Wirbelsäule kennen und erfahren, wie Rückenschmerzen entstehen. In anschließenden Praxisteilen wird die gelernte Theorie direkt umgesetzt. Die Übungen lassen sich dabei gut in

den Arbeitsalltag integrieren, sind aber auch für den Einsatz zu Hause geeignet.

Programmablauf

- Anatomie Rücken und Bewegungsapparat/ Zusammenhänge erkennen
- Entstehung von Rückenschmerzen
- Sensibilisierung für das Thema „Rückengesundheit“
- Möglichkeiten zur Reduktion von Beschwerden (Mobilisation, Dehnung und Kräftigung)
- Stress und Rückenschmerz
- Entspannungsübungen und Körperwahrnehmung

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referent

Christian Schäfer

Schulung zum betrieblichen psychologischen Erstbetreuenden (bpE) nach traumatischen Ereignissen – Ausbildung für Mitarbeitende auf Grundlage der DGUV

Workshop

29.–30. Juni 2021 **Düsseldorf**
9:00 - 17:00 Uhr

799,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Zielgruppe

Mitarbeitende, die Interesse haben als betriebliche psychologische Erstbetreuende eingesetzt zu werden

Inhalte

Mitarbeitende können am Arbeitsplatz mit potentiell traumatisierenden Ereignissen konfrontiert werden, z. B. durch körperliche Gewalt oder Gewaltandrohung, Überfälle, Tod am Arbeitsplatz oder Suizid. Die betrieblichen psychologischen Erstbetreuenden können durch gezielte sensible Ansprache, Begleitung und Unterstützung von Betroffenen akute Belastungsanzeichen wirksam reduzieren. Diese Maßnahme trägt dazu bei, möglichen psychischen Langzeitfolgen (z. B. Traumafolgestörungen) frühzeitig entgegen zu wirken, indem u. a. passende Unterstützung eingeleitet wird. In dem angebotenen zweitägigen Seminar werden Mitarbeitende zum betrieblichen psychologischen Erstbetreuenden nach den Richtlinien der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung geschult.

Programmablauf

- Betriebliche Extremereignisse und Aufgaben der bpE
- Grundwissen zu Stress-/Belastungsreaktionen, Traumafolgestörungen und psychischen Erkrankungen
- Vermittlung und Training geeigneter Gesprächsmethoden
- Psychohygiene und eigene Sicherheit
- Grundwissen zu rechtlichen Grundlagen
- Kenntnisse über externe Rettungskette und Prozesse
- Implementierung der bpE in die interne Notfallkette und Übergabe an betriebliche Unterstützungsangebote oder externe Fachstellen

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referentin

Regina Behrendt

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Webformat

24. Februar 2021

9:00 Uhr - 12:00 Uhr

199,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Vortrag

16. Februar 2021

Düsseldorf

9:00 Uhr - 12:00 Uhr

249,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl. Unterlagen

Programmablauf

In dem Vortrag geben wir Ihnen Antworten auf folgende Fragen:

- Was sind die Voraussetzungen für ein erfolgreiches BEM?
- Wie sind die rechtlichen Rahmenbedingungen, Aufgaben und Rollen der verschiedenen betrieblichen und außerbetrieblichen Akteure?
- Mit welchen Folgen muss man rechnen bei unterlassenem BEM?
- Wie sind die Anforderungen des Datenschutzes?
- Was ist bei der Dokumentenablage zu beachten?
- Mit welchen Leistungen und Hilfen können Betroffene und Unternehmen unterstützt werden?
- Wie können externe Berater unterstützen?
- Wie sehen Beispiele aus der Praxis aus?

Zielgruppe

Führungskräfte, Personal- und Betriebsräte, Gesundheitsbeauftragte, interessierte Mitarbeitende

Inhalte

Sie erhalten im Rahmen des Vortrages grundlegendes Basiswissen zum BEM. Wir geben Ihnen Hinweise für das Führen von BEM-Gesprächen und Anregungen, mit welchen Maßnahmen die Wiedereingliederung unterstützt werden kann. Nehmen Sie Impulse mit in Ihr Unternehmen, die eine Umsetzung von BEM möglich machen. Anhand konkreter Praxisbeispiele zeigen wir Ihnen Vorgehensweisen auf.

Teilnehmende

8–20 Teilnehmende

Referentin

Katharina Kresse

Sensibilisierung für Psychische Erste Hilfe im Unternehmen – Unterstützung im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden

Workshop

28. April 2021 **Düsseldorf**
9:00 - 16:00 Uhr

489,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende Personalbereich, Betriebsräte, Sicherheitsfachkräfte

Inhalte

Besonders belastende Ereignisse (z. B. Unfall, Überfall, Tod am Arbeitsplatz, Stalking etc.) können sich auf die Leistung und das Verhalten der betroffenen Person(en) sowie auf Teamprozesse auswirken. Kenntnisse in Psychischer Erster Hilfe befähigen Personalverantwortliche, psychische Auffälligkeiten zu erkennen und zielgerichtet auf die Betroffenen zuzugehen. Durch gezielte Ansprache, Begleitung und Unterstützung von Betroffenen können Akutsymptome wirksam reduziert und Langzeitfolgen vorgebeugt werden. In diesem Workshop werden die Teilnehmenden mit möglichen psychischen Auffälligkeiten und deren Auswirkungen am Arbeitsplatz vertraut gemacht. Mögliche Anlässe für Psychische Erste Hilfe sowie angemessene Gesprächsstrategien werden besprochen und praktisch erprobt.

Dabei werden die Aufgaben und Grenzen in der Rolle als „Psychischer Ersthelfer“ thematisiert und vermittelt. Die Arbeit an konkreten Fallbeispielen aus dem beruflichen Alltag sorgt für einen größtmöglichen Praxistransfer.

Programmablauf

- Anlässe für Psychische Erste Hilfe: Psychische Auffälligkeiten am Arbeitsplatz nach belastenden Ereignissen
- Gestaltung von Gesprächen mit Betroffenen inkl. Umgang mit verschiedenen Reaktionen
- Basiswissen von möglichen Traumafolgestörungen nach Extremereignissen
- Rollenklärung im Spannungsfeld von Fürsorge und Lenkung
- Einbindung von interner und externer Unterstützung
- Selbstfürsorge in schwierigen Gesprächssituationen

Diese Schulung leistet einen wichtigen Beitrag zur Prävention möglicher Langzeitfolgen nach belastenden Ereignissen und bei persönlichen Krisen.

Teilnehmende

8–20 Teilnehmende

Referentinnen

Karin Deimel
Regina Behrendt

Lebensbalance

Webformat

19. Mai 2021

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

299,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Workshop

12. Mai 2021

Düsseldorf

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

489,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die ihre Lebensbereiche reflektieren und balancieren möchten

Inhalte

Durch besondere Anforderungen in der Arbeitswelt und hohen eigenen Ansprüchen erleben viele Mitarbeitende, dass bei ihnen das Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben außer Balance geraten ist. Dies kann sich negativ auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken. Zahlreiche Situationen und Ereignisse im Verlauf des Lebens (z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen) können Mitarbeitende vor weitere Herausforderungen stellen. Ziel ist es daher, alle wichtigen Lebensbereiche – ‚Leistung/Arbeit‘, ‚Kontakte‘, ‚Körper‘ und ‚Sinn‘ in den Blick zu nehmen und immer wieder neu zu balancieren.

Dabei stehen die einzelnen Lebensbereiche in Abhängigkeit zueinander.

Im Workshop Lebensbalance werden grundlegende Modelle zur Vereinbarkeit der Lebensbereiche vorgestellt. Durch die aktive Teilnahme können die Teilnehmenden ihre persönliche Balance reflektieren, sowie Ansatzpunkte für eine stimmigere Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche erarbeiten. Der Workshop ermutigt die ‚Kunst des Balancierens‘ zwischen den Lebensbereichen auszuprobieren.

Programmablauf

- Vermittlung von Grundlagen zur Lebensbalance
- Persönliche Standortbestimmung
- Angebote zur Selbstreflexion, Diskussionen im Plenum und Einzel- oder Gruppenübungen
- Weiterentwicklung der persönlichen Lebensbalance
- Verringerung des Work-Privacy Conflicts
- Ansätze für den Transfer der neuen Erkenntnisse in den Alltag

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referentin

Regina Behrendt

Wirkungsvolle Entspannung – Erholung gezielt in den Alltag einbauen

Webformat

25. August 2021

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

299,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Workshop

18. August 2021

Düsseldorf

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

489,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

auswirken, soll in diesem interaktiven Workshop theoretisch behandelt und praktisch erfahren werden.

Zielsetzung: Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die gängigen, aber auch weniger bekannten Entspannungsmethoden. Dazu werden Werkzeuge, Strategien und Lösungsansätze mitgegeben, welche einen Transfer des Gelernten in den Alltag erleichtern sollen.

Programmablauf

- Vermittlung von theoretischen Grundlagen zum Spannungsfeld Stress – Erholung
- Fachliche Einführung in Entspannungsmethoden und -techniken
- Belastungsgrenzen und -symptomatik aufzeigen (Burnout-Prophylaxe)
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Betrachtung individueller Erholung
- Transfer des Gelernten in den Alltag

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden mit und ohne Handlungsbedarf bzgl. des Themenfeldes „Entspannung“

Inhalte

Existiert eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, so halten sich die negativen Auswirkungen von Stress und Beanspruchungen in Grenzen oder fehlen gar komplett. Diese Balance ist im modernen Alltag jedoch seltener vorzufinden. Es gibt viele Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen und Abstand vom Alltag zu gewinnen – jeder hat seine eigene Strategie entwickelt. Menschen reagieren grundsätzlich auf alle einwirkenden Reize sehr unterschiedlich. Das betrifft auch den Bereich der Entspannungsmethoden. Wie sich verschiedene Methoden kurz- und langfristig auf die Gesundheit

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referent

Patrick Marszalek

Resilienz

Webformat

1. März 2021

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

299,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Workshop

1. Februar 2021

Düsseldorf

9:00 Uhr - 16:00 Uhr

489,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.

Unterlagen und Verpflegung

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Resilienz-Konzeptes vermittelt, die eigene Resilienz-kompetenz reflektiert und Möglichkeiten zur Stärkung der persönlichen Resilienz aufgezeigt.

Programmablauf

- Das Resilienz-Konzept
- Positives Selbstkonzept, die Wurzel für Resilienz
- Die Faktoren für Resilienz
- Selbstreflexion – Meine Kraftquellen und Ressourcen
- Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referentin

Regina Behrendt

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden mit Interesse am Thema „Resilienz“

Inhalte

In unserem Leben können wir vor immense Herausforderungen gestellt werden, ob im Berufs- oder Privatleben oder durch persönliche Schicksalsschläge. Derartige Lebensereignisse werden sehr unterschiedlich erlebt und bewältigt. Während die einen in ein tiefes Loch fallen und sich den schwierigen Situationen ausgeliefert fühlen, meistern die anderen Krisen und Herausforderungen vergleichsweise gut. Resilienz ist die Stärke, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Widerstände und Belastungen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervor zu gehen.

Umgang mit Stress

Webformat

26. Oktober 2021
9:00 Uhr - 16:00 Uhr

299,- Euro zzgl. MwSt. pro Person

Workshop

28. Oktober 2021 **Düsseldorf**
9:00 Uhr - 16:00 Uhr

489,- Euro zzgl. MwSt. pro Person inkl.
Unterlagen und Verpflegung

Programmablauf

- Wie entsteht positiver/negativer Stress
- Wirkung von Stress auf den Körper
- Stresswahrnehmung und -bewältigung
- Achtsamkeit gegenüber Stressoren
- Work-Life-Balance
- Entspannungsübungen
- Stressprävention

Teilnehmende

8–15 Teilnehmende

Referent

Pascal Kronenberg

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden mit und ohne Handlungsbedarf bzgl. des Themenfeldes „Stress“

Inhalte

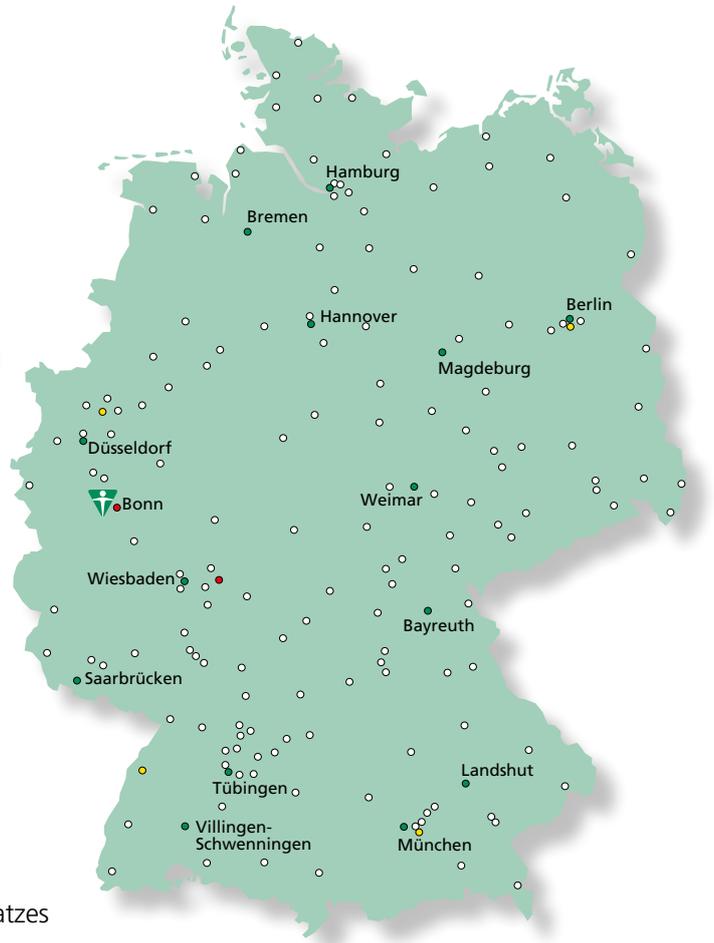
Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat „Dauerstress“ auf die Gesundheit? Wieso ist es wichtig, positiven und negativen Stress zu unterscheiden? Lernen Sie, Stressauslöser besser wahrzunehmen und damit umzugehen. Wie gut können Sie sich erholen oder Stress gar vermeiden? Analysieren Sie dazu Ihre persönliche Balance zwischen Arbeitszeit und Freizeit. Neben Informationen, anschaulichen Beispielen und Übungen lernen Sie auch einige Entspannungstechniken kennen.

Gut zu wissen ...

Die B·A·D-Gruppe betreut branchenübergreifend mit 5.000 Experten in Deutschland und Europa 280.000 Betriebe mit über 4,5 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention.

Zusammen mit den europäischen TeamPrevent-Tochtergesellschaften und Beteiligungen gehört die B·A·D GmbH zu den größten internationalen Anbietern im Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Sie hat ihr Portfolio als Systemdienstleister kontinuierlich im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes für die Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten in Unternehmen aufgestellt.



Referierende



Dipl.-Verw. Patrick Aligbe
Gesundheitszentrum München-Süd,
Projekt- und Kundenkoordinator



Peter Auweiler
Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Teamleitung Sicherheitstechnik



Regina Behrendt
Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Beraterin Gesundheitsmanagement



Olga Charov
Gesundheitszentrum
Mönchengladbach,
Fachkraft für Arbeitssicherheit



Karin Deimel
Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Beraterin Gesundheitsmanagement



Katrin Domes
Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Fachärztin für Arbeitsmedizin



Andreas Dünkel
Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Fachkraft für Arbeitssicherheit



Michael Everhardt
Gesundheitszentrum Wuppertal,
Fachkraft für Arbeitssicherheit



Katharina Kresse
Regionalleitung 5 (Düsseldorf),
Vertriebsbeauftragte



Pascal Kronenberg

Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Berater Gesundheitsmanagement



Jan Pawlak

Gesundheitszentrum Wuppertal,
Fachkraft für Arbeitssicherheit



Patrick Marszalek

Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Berater Gesundheitsmanagement



Nina Reinartz

Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Beraterin Gesundheitsmanagement



Christian Schäfer

Gesundheitszentrum Wuppertal,
Berater Gesundheitsmanagement



Dr. med. Kristin Wendling

Gesundheitszentrum Düsseldorf,
Teamleitung Arbeitsmedizin



Dirk Winandi

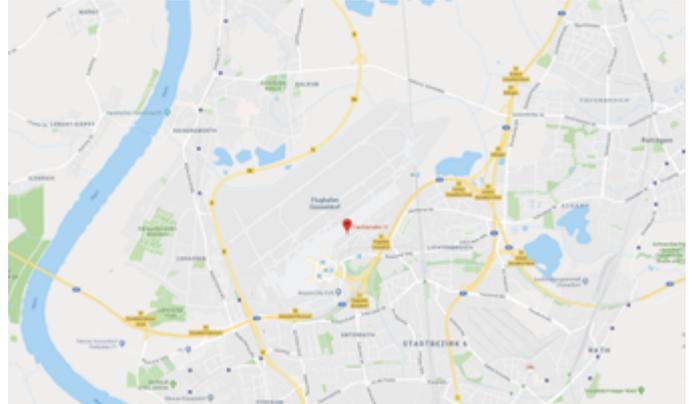
Gesundheitszentrum
Mönchengladbach,
Fachkraft für Arbeitssicherheit

Unsere Seminarorte

B·A·D Gesundheitszentrum Düsseldorf

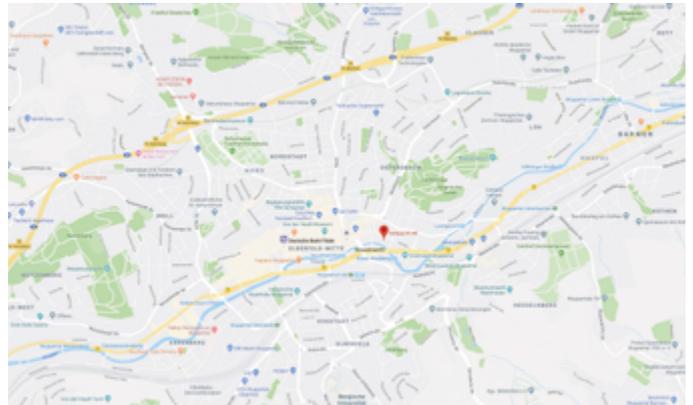
Frachtstraße 10
40474 Düsseldorf
Telefon 0211 5161600
bad-804@bad-gmbh.de
www.bad-gmbh.de

Bitte nutzen Sie die Parkplätze im Parkhaus P7.



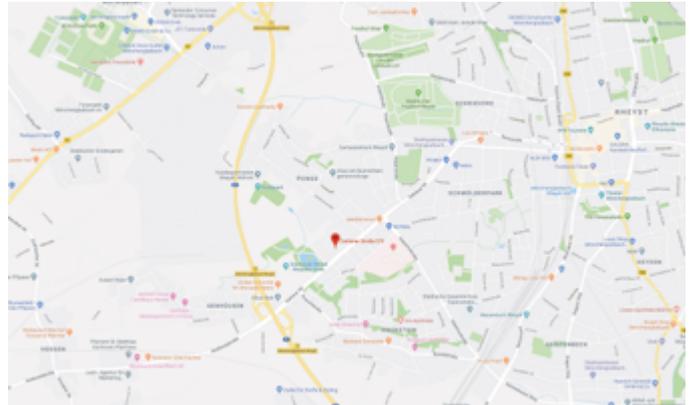
B·A·D Gesundheitszentrum Wuppertal

Hofaue 41–45
42103 Wuppertal
Telefon 0202 4796200
bad-813@bad-gmbh.de
www.bad-gmbh.de



B·A·D Gesundheitszentrum Mönchengladbach

Dahlener Straße 570
41239 Mönchengladbach
Telefon 02166 1339040
bad-804as@bad-gmbh.de
www.bad-gmbh.de



Bei Fragen zur Anmeldung oder zu den Seminaren ...

Gesundheitszentrum Düsseldorf
seminare-duesseldorf@bad-gmbh.de



Wencke Graf
Arbeitsmedizinische Assistentin



Barbara Wolf
Arbeitsmedizinische Assistentin

Allgemeine Teilnahmebedingungen für Seminare der B·A·D GmbH

Anmeldung

1. Seminar-Interessierte 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 den Seminar-Interessierten 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 der Veranstaltung kostenlos vorgenommen werden. Bei Stornierungen im Zeitraum von 1 bis 4 Wochen vor der Veranstaltung sind 50% der Seminar-Gebühr zu zahlen. Bei einer Stornierung weniger als eine Woche vor der Veranstaltung ist die gesamte Gebühr zu entrichten.

2. Keinerlei Kosten entstehen, wenn Ersatzteilnehmende angemeldet werden.

3. Bei vorzeitigem Abbruch des Seminars durch den Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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 und Rechnungsstellung 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 Seminarteilnehmenden über eine Teilnahmeliste zum Zwecke des beruflichen Networking zugänglich gemacht werden.

Anmeldung

Ich interessiere mich für eine Inhouse-Veranstaltung zum Thema:

Bitte kontaktieren Sie mich hierzu.

Hiermit melde ich mich und ggf. weitere Personen verbindlich für die ausgewählte Veranstaltung an. Bitte senden Sie diese Seite vollständig ausgefüllt und unterschrieben per E-Mail an:
seminare-duesseldorf@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

Ansprechperson – Anmeldende Person (Vor- und Nachname)

1. Teilnehmende Person (Vor- und Nachname)

2. Teilnehmende Person (Vor- und Nachname)

3. Teilnehmende Person (Vor- und Nachname)

4. Teilnehmende Person (Vor- und Nachname)

5. Teilnehmende Person (Vor- und Nachname)

Weitere Teilnehmende bitte auf separatem Blatt vermerken.
 Mit seiner Unterschrift erkennt der Unterzeichnende die Allgemeinen Teilnahmebedingungen für Seminare (Seite 25) der B·A·D GmbH an.

Datum/Unterschrift/Stempel

Zutreffendes bitte ankreuzen **Düsseldorf = D, Wuppertal = W
Mönchengladbach = MG**

Webformat, Präsenzveranstaltung

Suchtphänomene am Arbeitsplatz
 02.12. **D**

Reisen und Gesundheitsvorsorge
 14.04.

Gefährdungsbeurteilung
 24.03.

Ausbildung Brandschutzhelfer
 10.03. **W** 20.04. **M** 18.05. **W**
 01.07. **MG** 09.09. **W** 06.10. **MG**

Ausbildung zum/zur Sicherheitsbeauftragten
 01.-02.03. **D** 03.-04.11. **D**

Sicherheit von Regalen – wöchentliche Sichtkontrollen
 09.11. **D**

Durchführung der operativen Inspektionen von Spielplätzen
 30.-31.03. **D** 21.-22.09. **D**

Gesund Schlafen – ein Wunschtraum?
 20.01.

Gesunder Rücken
 10.03. 24.03. **D**

Schulung zum betrieblichen psychologischen Erstbetreuenden (bpE) nach traumatischen Ereignissen – Ausbildung für Mitarbeitende auf Grundlage der DGUV
 29.-30.06. **D**

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
 16.02. **D** 24.02.

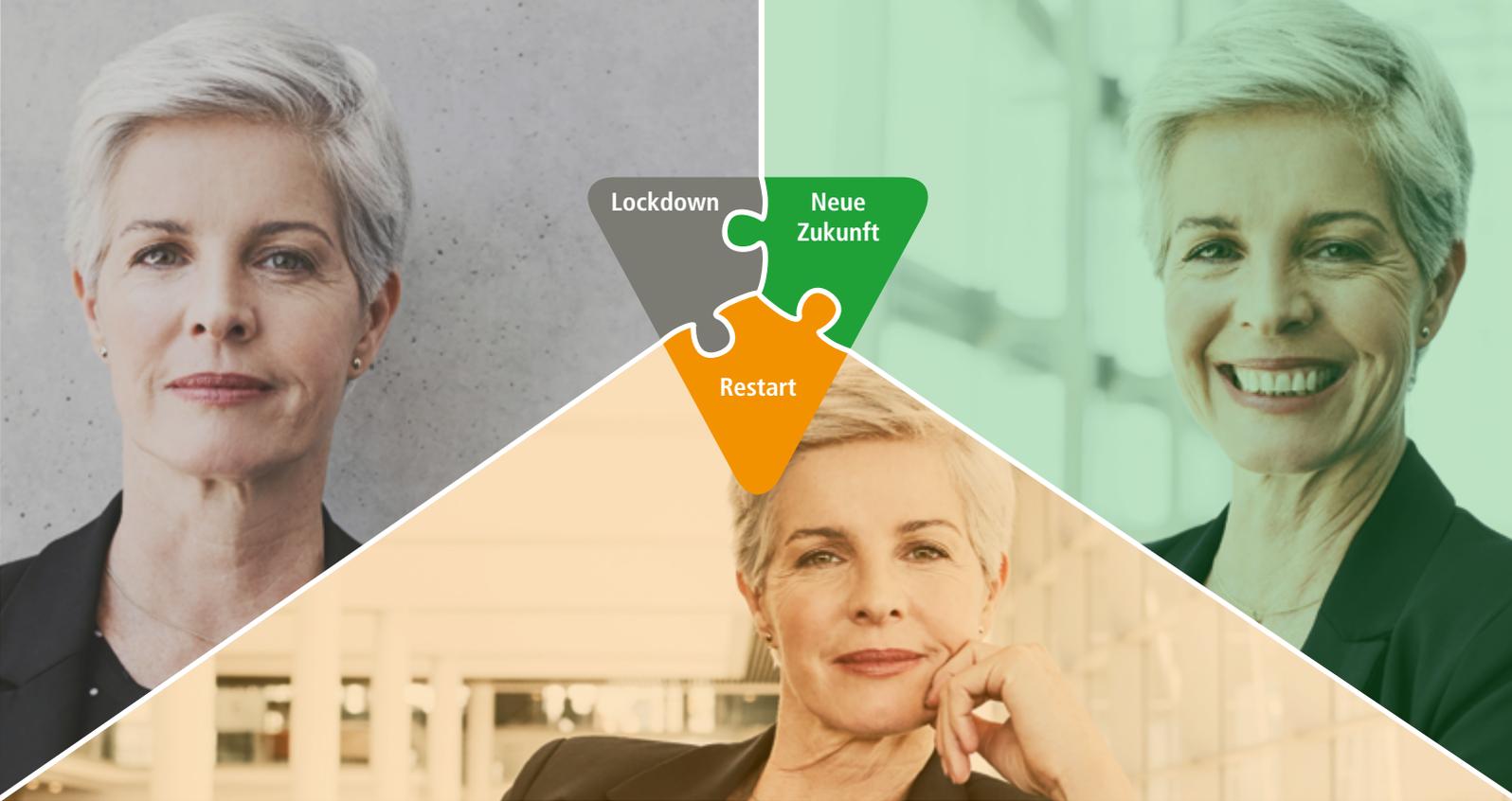
Sensibilisierung für Psychische Erste Hilfe im Unternehmen – Unterstützung im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitenden
 28.04. **D**

Lebensbalance
 12.05. **D** 19.05.

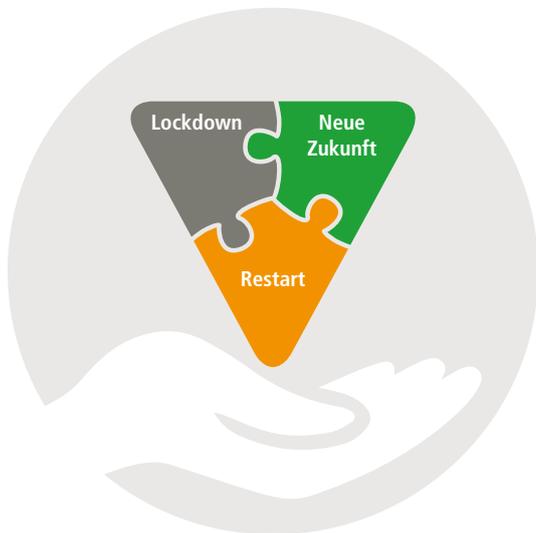
Wirkungsvolle Entspannung – Erholung gezielt in den Alltag einbauen
 18.08. **D** 25.08.

Resilienz
 01.02. **D** 01.03.

Umgang mit Stress
 26.10. 28.10. **D**



Mit System durch die Krise in eine sichere, gesunde Zukunft.



Individuelle Systemdienstleistungen (Medizin, Technik und Gesundheitsmanagement) aus einer Hand sind eine nachhaltige Lösung.

Die B·A·D-Gruppe betreut branchenübergreifend mit 5.000 Experten in Deutschland und Europa 280.000 Betriebe mit über 4,5 Millionen Beschäftigten in den unterschiedlichsten Bereichen der Prävention. Zusammen mit den europäischen TeamPrevent-Tochtergesellschaften und Beteiligungen gehört die B·A·D GmbH zu den größten internationalen Anbietern im Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Egal in welcher Phase der Coronakrise Sie sich befinden, als Unternehmen möchten Sie gesund sein und bleiben. Individuelle Systemdienstleistungen (Medizin, Technik und Gesundheitsmanagement) sind eine nachhaltige Lösung.

Lernen Sie die Vorteile der Betreuung durch B·A·D kennen. Wir unterstützen Sie bei der Erstellung Ihrer Gefährdungsbeurteilung COVID 19 auf Basis der neuen SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel. Für Ihre Aktivitäten erhalten Sie ein Siegel, mit dem Sie den Arbeitsschutzstandard COVID 19 nach außen hin dokumentieren.



Angebot jetzt einfach anfordern.

Zusätzlich erhalten Sie unser E-Book „Gesund und leistungsfähig im Job“ mit zahlreichen Tipps und Übungen für den Arbeitsalltag, die Ihnen helfen gesund und leistungsfähig zu bleiben.

gesund.to/restart





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

B·A·D Gesundheitszentren

Düsseldorf, Frachtstraße 10, 40474 Düsseldorf

Wuppertal, Hofaue 41–45, 42103 Wuppertal

Mönchengladbach, Dahlemer Straße 570, 41239 Mönchengladbach