

Skill-Training „Stresskompetenz für Betriebliche Gesundheitsmanager“

In vielen Unternehmen entwickelt sich ein zunehmendes Ungleichgewicht zwischen betrieblichen Anforderungen einerseits und den persönlichen sowie organisatorischen Ressourcen andererseits, bedingt durch:


- Intensivierung von Arbeitsprozessen
- hohe Flexibilitäts- und Lernanforderungen
- schnellere Veränderungszyklen
- Überforderung des Führungspersonals etc.

Die Folgen auf Seiten der Mitarbeiter und Führungskräfte sind steigende psychische Fehlbelastungen und psychosomatische Beschwerden als Stressfolgen bis hin zum Burnout; die Folgen auf Seiten der Betriebe sind Produktivitätsverluste und Kosten durch Präsentismus und Absentismus.



Erschwerend zeichnet sich ein fortschreitender Abbau von salutogenen Faktoren ab, der sich beispielsweise in problematischen kollegialen Beziehungen und der Führungskultur niederschlägt.

Für Betriebliche Gesundheitsmanager stehen sicherlich zunächst verhältnisorientierte Interventionen und Strukturentwicklungsprozesse im Vordergrund. Doch ergibt sich aus ihrer Rolle und Ihrem Wissen über Organisationen und ihre Mitglieder auch der Bedarf, bei einzelnen Personen bzw. Teams oder Gruppen direkt zu intervenieren, um positive Stressverarbeitungsprozesse („coping“) in Gang zu setzen, oder zumindest eine Verbesserungsperspektive aufzuzeigen.



Eine Kompetenz zur Stressintervention auf individueller und Gruppenebene schafft darüber hinaus ein vertieftes Verständnis für verhältnisbezogene Maßnahmen und die Fähigkeit mit einschlägigen Experten und Dienstleistern der Gesundheitsförderung geeignete betriebliche Maßnahmen und Angebote zu konzipieren und zu evaluieren.

Weiterhin bietet diese Kompetenz erweiterte persönliche Anschlussfähigkeiten an Schlüsselpersonen im Unternehmen. Gesundheitsmanager können nicht nur ein besseres Verständnis für betriebliche Situationen aus der Sicht als Führungskraft gewinnen, sondern auch effektive persönliche Lösungen anbieten. Eine nachhaltige Sensibilisierung für das Thema „Führung als Gesundheitsfaktor“ ist häufig eine Folge solcher Interventionen.

Dieses Skill-Training zum Aufbau von Stresskompetenz kann also den Wirkungsgrad in diesem zentralen betrieblichen Praxisfeld des BGM wesentlich erhöhen. Ziel ist es darüber hinaus, den eigenen, individuellen Umgang mit Stresssituationen salutogener zu gestalten.

Dafür werden in diesem Training Kenntnisse und Fertigkeiten auf folgenden Gebieten erworben:

- Psychologische, medizinische und neurowissenschaftliche Kenntnisse über Wirkungs- und Erklärungszusammenhänge von psychischer Überforderung/Stress und Psychosomatik
- Strategien für die Vermittlungs- und Sensibilisierungsarbeit im Betrieb, aber auch für die persönliche Reflexion und Bewältigung von psychischen Belastungen
- Erwerb von praktischen Fähigkeiten für organisationale Interventionen zur Belastungs- und Stressbewältigung von Personen, von und in Teams und Gruppen als Organisationseinheiten
 - ⇒ Auftragsklärung
 - ⇒ Diagnose/Themenklärung
 - ⇒ Ressourcenaufbau/Lösungsentwicklung
- Erwerb praktischer Kompetenzen zum persönlichen Aufbau von Ressourcen für den Umgang mit Stressoren im eigenen Lebenskontext.

Die Entwicklung dieser Fähigkeiten und Fertigkeiten basiert in dem Kurs u.a. auf folgenden Theorie- und Praxiskonzepten:

- Systemische Interview- und Interventionsmethoden (S. de Shazer, V. Satir, M. Varga de Kibed)
- Methoden der Energetischen Psychologie (körperbezogene Skills) (F. Gallo, M. Philipps)
- Hypnosystemische Vorgehensweisen (G. Schmidt, F. Simon, M. Ericson)
- Klassische- kognitive Verhaltensanalysen/-therapie (F. Kanfer, H. H. Stavemann)
- Aufmerksamkeitsbasierte Entspannungstechniken (J. Kabat-Zinn)

Das Skill-Training besteht aus einem Wechsel von Übungen, Diskussionen/Reflexionen und Impulsvorträgen – in Abstimmung mit dem jeweiligen Vorwissen und individuellen Erfahrungen. Die Dauer von 5 Tagen gewährleistet den Erwerb einer hohen Praxiskompetenz und viel aktiven Wissens.

Bei der Durchführung wird mit einschlägigen Dozenten zusammengearbeitet, die in diesem Themenfeld für eine hohe theoretische und praktische Kompetenz stehen.

Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 16 Personen begrenzt und bietet somit eine gute Basis für das Üben verschiedenster Interventionen (z.B. in Teams), kombiniert mit der Möglichkeit persönlicher bzw. teilnehmer-spezifischer Ressourcenentwicklung. Aus demselben Grund sollte die Trainingsgruppe auch nicht kleiner als 8 Teilnehmer sein.

Das Ambiente der Tagungsstätte (Ruhe, Bewegung, Wellness) bietet lernförderliche Rahmenbedingungen bei relativ geringen Kosten.



Seminarablauf:

Tag 1: Somatopsychische Grundlagen der Gesundheit

- Psychosomatische Synthese: Wechselwirkungen und Bedingungsanalysen von emotionalen und körperlichen Prozessen
- Methoden zur Differenzierung unterschiedlicher Verarbeitungsstile von Anforderungen in Einzel- und Gruppenkontexten
- Erarbeitung von praxisnahen Kurzreferaten und Interventionen zu den Theorie- und Praxisteilen von den Teilnehmern/Innen (aktives Wissen)

Tag 2: Systemische Grundlagen der Gesundheitsberatung

- Auftrags- und Themenklärung
- Lösungsfokussierte Gesprächsführung nach Steve de Shazer
- Führen durch Fragen (systemische Fragetechniken)

Tag 3: Theorie und Praxis des Gesundheitsmanagements

- Der persönliche und institutionelle Transfer von Wissen in die Anwendung
- Interventionsmethoden bei komplexen „schwierigen“ Kontexten
- (Was verhindert den Erfolg?)
- Systemisches Arbeiten mit Zielannäherungsaufstellungen; Wertklärung etc.
- Planung und Projektarbeit

Tag 4: Aufbau von Ressourcen (Stresskompetenz)

- Kognitive und emotionale Strategien (Burnout-Prophylaxe)
- Instrumentelle Strategien (die Bedeutung von Problemlösetrainings)
- Palliative Strategien (Biofeedback, Selbsthypnose, Imaginationsverfahren, Body-Scan etc.)

Tag 5: Management des zielführenden Vorgehens in betrieblichen Kontexten

- Fallbeispiele und weitere spezielle Interventionen für Personen und Gruppen
- Partizipatives Führungsverhalten konkret



Dozenten:

Prof. Dr. med. Dieter Heinrich

Internist und Palliativmediziner. Bis 2005 Chefarzt eines akademischen Lehrkrankenhauses (650 Betten). Längere Zeit auch ärztlicher Direktor des gesamten Hauses.

Jetzt ärztlicher Leiter der Hospiz- und Palliativ-Akademie in Wetzlar und des Instituts für integrative Psychologie und Medizin (IPM-Hessen) in Linden.

Beratungsschwerpunkte: „Führung und Gesundheit“, Stressbewältigung, Business Coach (ECA).

Dipl.-Psych., Dipl.-Theol. Elvira Heimann

Über 20-jährige Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis (KV-Zulassung seit 1993, Verhaltenstherapie, Systemische Therapie, Hypnotherapie, Energetische Psychologie, Systemisches Business-Coaching). Langjährige Einzel-, Team- und Organisationsberatung/Coaching (Kliniken und namhafte Firmen/Organisationen, Führungskräfte und Teams).

Fachkompetenz: Psychosomatik, Burnout-Prophylaxe, Gesundheit in Organisationen, Organisationsentwicklung, systemische Begleitung von Veränderungsprozessen.

Psychologische Leitung des Instituts für integrative Psychologie und Medizin, IPM-Hessen (www.ipm-hessen.de)

- Veranstaltungstermin in 2009:** Montag, den 16. März bis Freitag, den 20. März 2009
- Ort:** Wird noch bekannt gegeben.
- Kosten:** Die Seminargebühr beträgt 1.500 Euro pro Teilnehmer/in. Darin sind enthalten alle Lehrmaterialien sowie die Verpflegung während der Seminarveranstaltungen. Nicht enthalten in der Teilnahmegebühr sind die Übernachtungskosten, Frühstück und Abendessen.

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung
an der Universität Bielefeld e.V. (ZWW),
"Betriebliches Gesundheitsmanagement"

Dr. Uta Walter
Postfach 100 131
33501 Bielefeld

Telefon +49 (0)521 - 106 4362
Telefax +49 (0)521 - 106 2985
E-Mail: uta.walter@uni-bielefeld.de

