PSYCHISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN
Belastung erkennen, vorbeugen, handlungsfähig bleiben

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

Einführung
Veränderungen im Arbeitsalltag und anspruchsvolle Phasen erfordern, die eigene Gesundheit bewusst im Blick zu behalten und Belastungsgrenzen frühzeitig wahrzunehmen.

Wer erkennt, wie sich Stress körperlich, mental oder emotional zeigt, gewinnt Orientierung und Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen. So lassen sich Überlastungssituationen nicht nur besser erkennen, sondern auch aktiv vermeiden bevor sie entstehen.
Der Impuls zeigt, wie psychische Stabilität mit einfachen, wirksamen Maßnahmen gestärkt werden kann. Ziel ist, die eigene Handlungsfähigkeit zu erhalten, Belastungen zeitig zu begegnen und den Arbeitsalltag langfristig gesund zu gestalten.

Ziel
- Sie erkennen typische körperliche, mentale und emotionale Warnsignale im Kontext psychischer Beanspruchung und können diese frühzeitig einordnen.
- Sie unterscheiden zwischen normaler Belastung und beginnender Überforderung und gewinnen Orientierung für einen gesundheitsbewussten Umgang mit steigender Arbeitsdichte.
- Sie erhalten konkrete Ansatzpunkte, um psychische Stabilität im Arbeitsalltag zu stärken, Handlungsspielräume zu nutzen und präventiv gegenzusteuern.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick. Wir bauen Vertrauen auf.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

Programm
- Zunehmende Anforderungen und Auswirkungen auf psychische Beanspruchung im Arbeitsalltag
- Frühe Warnsignale psychischer Überlastung: körperlich, mental und emotional erkennen und einordnen
- Abgrenzung zwischen normaler Belastung und beginnender Überforderung im beruflichen Kontext
- Präventive Handlungsmöglichkeiten: Priorisierung, Nutzung von Handlungsspielräumen und stabilisierende Routinen

HINWEIS: Diese Veranstaltung wird aufgezeichnet und im DESKNET zur Verfügung gestellt.

Seminarnummer:
P27-2.1.14

Methode:
Kurzimpuls, Vortrag, Praxisbeispiele, Fallbeispiele, Fragemöglichkeit

Referent*in:
Alexander Paschke
Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Coach, Trainer
Studieninstitut Rhein-Neckar

Termin:
09.03.2027

Zeit:
11:30 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:
02.02.2027

Gebühr:
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

