

# VIRTUELLES BGM-PROGRAMM

Juli – September 2020





## VIRTUELLES BGM-PROGRAMM IM ÜBERBLICK

### Betriebliches Eingliederungsmanagement

#### Online-Seminar

#### Daten

#### Seite

#### **BEM Grundlagen**

Grundlagen des BEM: Von Ablauf bis Zusammenarbeit 20.07.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 9

BEM in kleinen und mittleren Betrieben 24.09.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 10

Arbeitsrecht und BEM 12.08.2020, 9:00 – 16:30 Uhr 11

Kommunikation und Gesprächsführung im BEM 15.07.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 12

#### **BEM in der Praxis**

Produktiver Einsatz von „leistungsgewandelten“ MA\*innen 1.-2.09.2020, 9:00 – 16:30 Uhr 14

Entscheidungsprozesse im BEM optimieren 23.09.2020, 9:00 – 16:30 Uhr 15

BEM-Gesprächsführung am Telefon 17.09.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 16

BEM-Fallkonferenz mit psychiatrischer Expertise 07./21.09.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 17

### Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

#### Online-Seminar

#### Daten

#### Seite

Grundlagen Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen 24.07.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 19

Die Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen in KMU 28.08.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 20

### Betriebliches Gesundheitsmanagement

#### Online-Seminar

#### Daten

#### Seite

Gesundheitstage erfolgreich gestalten 14.08.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 22

Leistungsfähig in jedem Alter 24.09.2020, 9:00 – 12:30 Uhr 23



## VIRTUELLES BGM-PROGRAMM IM ÜBERBLICK

### Online-Qualifizierung „Fachberater für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“

#### Online-Module des FPG

	Daten	Seite
M1: Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen	18.08.2020, 9:00 – 16:30 Uhr	25
M2: Betriebliche Gesundheitsprävention und -förderung	19.08.2020, 9:00 – 16:30 Uhr	25
M3: Betrieblicher Arbeitsschutz	20.08.2020, 9:00 – 16:30 Uhr	25
M4: Analysemethoden I	08.09.2020, 9:00 – 16:30 Uhr	25
M5: Analysemethoden II	09.09.2020, 9:00 – 16:30 Uhr	25
M6: Maßnahmen und Evaluation	10.09.2020, 9:00 – 16:30 Uhr	25

### Online-Reihe „Eigene Ressourcen stärken“

#### Online-Seminar

	Daten	Seite
Resilient Herausforderungen meistern	23.07.2020, 9:00 – 12:30 Uhr	27
Gesunder Schlaf und Schichtarbeit	13.08.2020, 9:00 – 12:30 Uhr	28
Erwartungen enttäuschen und dennoch gut schlafen	25.08.2020, 9:00 – 16:30 Uhr	29
Work-Life-Balance schaffen	27.08.2020, 9:00 – 12:30 Uhr	31
Achtsamkeit am Arbeitsplatz	17.09.2020, 9:00 – 12:30 Uhr	32
TAA – 6-wöchiges Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“	Ab 09.09.2020, 9:00 – 10:30 Uhr	33

#### Zusatzangebot: Virtuelles Coaching

	Daten	Seite
Gesundheitscoaching – stabil durch die Krisenzeit	Individuell zu vereinbaren	35
Virtuelles Coaching für Führungskräfte-	Individuell zu vereinbaren	36



## ANMELDUNG & KONTAKT

Fachbereich Betriebliches Gesundheitsmanagement

E-Mail: [bgm@faw.de](mailto:bgm@faw.de) ▪ Telefon: 040 / 28 00 66 25 ▪ Telefax: 040 / 28 00 66 26

Weitere Angebote finden Sie unter: <http://www.faw-bgm.de>

**Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig für folgendes Angebot an:**

- Ort:** Virtuelle Umsetzung (Online bzw. Telefon). Sie benötigen hierfür einen Computer mit Internetanschluss und ein Telefon. Ausführliche Hinweise folgen nach Ihrer Anmeldung.
- Kosten:** Für 3,5- bzw. 7-stündige Seminare fallen Kosten in Höhe von €150,- bzw. € 300,- an.  
Optional zu Seminaren hinzubuchbar: Einstündiges individuelles Coaching zum Transfer in die persönliche Praxis: Sonderpreis € 99,- zzgl. MwSt.  
Für unsere Coaching-Pakete fallen Kosten in Höhe von € 499,- zzgl. MwSt. an.

Sobald Ihnen eine Anmeldebestätigung vorliegt, ist Ihr Platz verbindlich reserviert. Die FAW behält sich eine Absage der Seminare bei zu geringer Teilnehmerzahl vor. Die Rechnungsstellung erfolgt an u. g. Adresse. Bitte informieren Sie uns, falls die Rechnungsadresse abweicht. Hinsichtlich Stornierungsbedingungen gelten unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Privat- und Firmenkunden**.

### Persönliche Angaben

_____	_____
	Name, Vorname
_____	_____
Arbeitgeber	Anschrift
_____	_____
Telefon	E-Mail

Ich habe die **AGB (Stand 01.01.2019)** und **Datenschutzinformationen zur Kenntnis genommen**.

*Optional:*

- Ich nutze das Seminar für die CDMP-Rezertifizierung.
- Ich bin bereits Kunde der FAW gGmbH (10% Rabatt auf ausgewählte Angebote).
- Bitte informieren Sie mich auch künftig über aktuelle Angebote der FAW gGmbH.

\_\_\_\_\_  
Ort / Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



## UNSERE TRAINER\*INNEN



### Nadine Menard

Diplom-Psychologin und CDMP

Themenschwerpunkte:

- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen



### Patricia Streun

Achtsamkeits- u. Entspannungstrainerin, Stress- und Burnoutcoach

Themenschwerpunkte:

- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Stressmanagement
- Schlaf



### Elke Finke

Diplom-Pädagogin und CDMP

Themenschwerpunkte:

- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen
- Kommunikation und Arbeitsorganisation



## UNSERE TRAINER\*INNEN



### **Marlies Faedtke**

Diplom Juristin, Ingenieurin für Informationsverarbeitung

Themenschwerpunkte:

- Berufliche Teilhabe & Inklusion
- Prävention & Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Demografischer Wandel



### **Dr. Alexander Stich**

Dr. rer. pol., Dipl.-Psych., HPHP-Psych., Reha-Fachkraft

Themenschwerpunkte:

- Psychologische Eignungsdiagnostik
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen



### **Dr. Maja Lüders**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Themenschwerpunkte:

- Diagnostische Einordnung von psychischen Krankheitsbildern
- Empfehlungen zu therapeutischen Maßnahmen (pharmakologisch und psychotherapeutisch)
- Begleitung und Coaching in Krisensituationen
- Bewältigung von Krisen mit Methoden der Achtsamkeit und radikaler Akzeptanz



## UNSERE TRAINER\*INNEN



### Saskia Baumgärtel

Sportwissenschaftlerin und CDMP

Themenschwerpunkte:

- Stressbewältigung und Resilienz
- Entspannungsverfahren
- Motivation und Aktivierung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement



### Melanie Brauck

Diplom-Psychologin und Coach

Themenschwerpunkte:

- Stressmanagement
- Führung
- Gesundheit und Kommunikation
- Betriebliches Eingliederungsmanagement



### Barbara Lux

Erzieherin, Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Betriebswirtin

Themenschwerpunkte:

- Betriebliches Eingliederungsmanagement und BGM
- Gesunde (Selbst-)Führung und Wertschätzung
- Change und Resilienz von Einzelnen und von Teams
- Konfliktklärung und Mediation



## Unsere Online-Seminare

# BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGS- MANAGEMENT





# GRUNDLAGEN DES BEM

## Von Ablauf bis Zusammenarbeit

Das Ziel des Betrieblichen Eingliederungsmanagements nach § 167 Abs.2 SGB IX ist es, die Möglichkeiten zu besprechen, wie langzeiterkrankte Beschäftigte gesund werden und gesund bleiben. An diesem Ziel orientiert ist ein gut umgesetztes BEM ein Gewinn für alle Seiten. Arbeitgeber\*innen bleibt die Fachkraft erhalten und Mitarbeiter\*innen haben einen Arbeitsplatz, an dem sie gesundheitsförderlich und wertgeschätzt arbeiten. In der Praxis zeigt sich, dass die Bedarfe von erkrankten Mitarbeitenden höchst individuell sind und sich jeder Fall sehr unterschiedlich darstellt. Sicherheit in den gesetzlichen Grundlagen, standardisierte Abläufe und Klarheit in der eigenen Rolle sind deshalb wichtige Ankerpunkte für BEM-Berater\*innen.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, (angehende) BEM-Beauftragte, Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

In diesem Online-Seminar werden die wichtigsten Grundlagen im BEM vermittelt. Ausgehend vom § 167 SGB IX klären wir die Anforderungen an ein ordnungsgemäßes BEM. Anhand von Fallbeispielen werden Herausforderungen verdeutlicht und Vorgehensweisen diskutiert.

Kurzgefasst:

- Gesetzliche Grundlagen, Datenschutz, Dokumentation
- Rolle des\*der BEM-Beauftragten
- Akteure und Beteiligte
- Maßnahmen

**Referentin** Nadine Menard, Diplom-Psychologin, CDMP  
**Termin & Ort** Montag, 20.07.2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Bei Interesse erhalten die Teilnehmenden ergänzend ein einstündiges individuelles Telefoncoaching zum Transfer der Inhalte in die Praxis. Sonderpreis: € 99,- zzgl. MwSt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de



## BEM IN KLEINEN UND MITTLEREN BETRIEBEN

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement ist seit 2004 eine gesetzliche Arbeitgeber-Verpflichtung (§ 167 Abs. 2 SGB IX). Diese gilt für alle Unternehmen und Betriebe unabhängig von der Anzahl der Beschäftigten. Die Erfahrung aus unseren Beratungsinitiativen zeigt, dass kleine und mittlere Betriebe beim BEM an Grenzen stoßen. Es fehlt oft an personellen Kapazitäten und Standards, um eine Wiedereingliederung systematisch und unter Beachtung des Datenschutzes umzusetzen. Hinzu kommt, dass in kleinen und mittleren Unternehmen aufgrund der Beschäftigtenanzahl, langzeiterkrankte Mitarbeiter\*innen eher Einzelfälle sind und deshalb nur wenig Erfahrung in dem Bereich vorhanden ist.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

In diesem Online-Seminar werden die wichtigsten Grundlagen im BEM mit der Blickrichtung auf praktikable Umsetzung in kleinen und mittleren Betrieben vermittelt. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird diskutiert, wie eine Wiedereingliederung ressourcenschonend und wenig aufwändig erfolgt.

Kurzgefasst:

- Gesetzliche Grundlagen, Datenschutz, Beteiligte
- Inhalte des BEM-Gesprächs
- Praktische Maßnahmen

**Referentin** Nadine Menard, Diplom-Psychologin, CDMP  
**Termin & Ort** Donnerstag, 24.09.2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Bei Interesse erhalten die Teilnehmenden ergänzend ein einstündiges individuelles Telefoncoaching zum Transfer der Inhalte in die Praxis: Sonderpreis € 99,- zzgl. MwSt.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de



## ARBEITSRECHT UND BEM

### Vertiefen Sie Ihre arbeitsrechtlichen Kenntnisse im BEM!

Auf Basis der aktuellen Rechtsprechung bietet Ihnen dieses Online-Seminar die Möglichkeit, spezielle arbeitsrechtliche Fragen zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) nach § 167 Abs 2 SGB IX zu klären. Unter anderem werden folgende Fragestellungen behandelt: Welche Voraussetzungen müssen für den BEM-Anspruch erfüllt sein? Welche Fehlzeiten sind für das BEM maßgeblich? Was beinhaltet die Informationspflicht des\*r Arbeitgebers\*in bei einer Einladung zum BEM? Muss der\*die Arbeitgeber\*in alle vorgeschlagenen Maßnahmen im BEM durchführen? Wann muss ein erneutes BEM angeboten werden? Was bedeutet die Regel, der\*die BEM-Berechtigte ist Herr/Frau des Verfahrens? Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre BEM-Kenntnisse zu aktualisieren, zu vertiefen und damit das BEM in Ihrem Unternehmen zu optimieren.

Unser Angebot richtet sich an BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Führungskräfte, die bereits über Grundkenntnisse zum BEM verfügen.

Über die grundlegenden arbeitsrechtlichen Kenntnisse im BEM hinaus (z.B. Arbeitsrechtliches CDMP Modul) bietet Ihnen dieses praxisorientierte Online-Seminar die Besprechung konkreter rechtlicher Fragen zu aktuellen Fällen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement.

- Arbeitsrechtliche Rahmenbedingungen bei der Durchführung des BEM
- Aktuelle Rechtsprechung
- Rechtliche Vorgaben für eine krankheitsbedingte Kündigung
- Das SGB IX in seiner Umsetzung seit 01.01.2018
- Besprechung von Fallbeispielen

**Referentin** Marlies Faedtke, Diplom-Juristin, CDMP mit langjähriger Erfahrung in der Beratung zur Durchführung von BEM in Unternehmen

**Termin & Ort** Mittwoch, 12. August 2020, 9:00-16:30 Uhr / Online

**Kosten** Euro 300,00 pro Person

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **7 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

#### Thema

#### Zielgruppe

#### Inhalte

#### Kontakt

FAW gGmbH  
Akademie Hamburg  
Maike Buchholz  
Fon: 040 / 28 00 66-40  
maike.buchholz@faw.de



# KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG IM BEM

Im BEM kann man nicht genug kommunizieren – das gilt für das BEM-Gespräch wie für alle Gespräche und Informationen rund um den eigentlichen Fall. Eine sensible Gesprächsführung, die gleichzeitig auch zielorientiert und umfassend ist, ist die Grundlage erfolgreicher BEM-Verfahren. Ein weiterer Erfolgsfaktor ist das interne Marketing, die Kommunikation über das BEM. So soll sichergestellt werden, dass das BEM bekannt ist und deshalb überhaupt angenommen werden kann.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

In diesem Online-Seminar werden die Beratungsinhalte und der Ablauf des BEM-Gesprächs vermittelt. Gemeinsam wird ein Gesprächsleitfaden erarbeitet, der den Teilnehmenden Struktur für BEM-Gespräche geben kann. Außerdem erhalten die BEM-Berater\*innen Anregungen für eine vielseitige interne Kommunikation.

Kurzgefasst:

- Ablauf des BEM-Beratungsgesprächs
- Lösungsorientierte Fragen
- Kommunikation rund ums BEM

**Referentin** Nadine Menard, Diplom-Psychologin, CDMP  
**Termin & Ort** Mittwoch, 15.07.2020, 9:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Bei Interesse erhalten die Teilnehmenden ergänzend ein einstündiges individuelles Telefoncoaching zum Transfer der Inhalte in die Praxis. Sonderpreis: € 99,- zzgl. MwSt.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de



## Unsere Online-Seminare

**BEM IN DER PRAXIS**



# PRODUKTIVER EINSATZ VON „LEISTUNGSGEWANDELTEN“ MITARBEITER\*INNEN

## Vom Tabu zur win-win Strategie

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement gilt für alle Mitarbeiter\*innen im Unternehmen, die häufiger oder länger krank sind. Mit dem Alter der Mitarbeiter\*innen wächst auch der Anteil der „Leistungsgewandelten“ unter ihnen. Es geht um Menschen, die durch Krankheit, Unfall oder alter(n)sbedingt am bisherigen Arbeitsplatz nicht mehr voll einsatzfähig sind, mit oder ohne Behinderung. Sie erfolgreich weiter zu beschäftigen heißt: Arbeitsplätze zu identifizieren oder zu schaffen, welche die Leistungsfähigkeit, Erfahrung und das individuelle Know-how ausschöpfen. Für die Weiterbeschäftigung stellen sich den betrieblichen Akteuren drei Fragen: Welche Probleme ergeben sich im betrieblichen Alltag? Ist die Einschränkung dauerhaft und so gravierend, dass die alte Tätigkeit nicht mehr als Maßstab für die Arbeitsfähigkeit dienen kann und daher eine andere Beschäftigungsmöglichkeit gefunden werden muss? Haben sich die Arbeitsanforderungen so geändert, dass erst dadurch die Einschränkungen deutlich werden?

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

Das zweitägige Online-Seminar zeigt Ihnen, wie Sie drei Handlungsfelder nachhaltig miteinander verbinden können: Lebenslanges Lernen und Personalentwicklung, Prävention und Interventionen im demografischen Wandel sowie Arbeitsplatzwechsel und interner Arbeitsmarkt. Zudem werden Lösungsimpulse anhand von drei effizienten Werkzeugen für einen fähigkeits- und leistungsgerechten Einsatz gegeben. Kurzgefasst:

- Impulse zu leistungsgewandelten Mitarbeiter\*innen – Definitionen und Tabus
- Strategien und Werkzeuge zur Integration leistungsgewandelter Mitarbeiter\*innen u.a. Mitarbeiterprofil als Kompetenzpass, Potentialanalyse für die Arbeitsplatzanpassung und den Arbeitsplatzwechsel in fünf Schritten, Four-Category-Modell, Interner Arbeitsmarkt und Tätigkeitswechsel (Organisationsmodelle)
- Entwicklung von Prototypen für die eigene Praxis

**Referentin** Barbara Lux, Sozialpädagogin, Sozialwissenschaftlerin, Betriebswirtin  
**Termin & Ort** Di/Mi, 01. - 02.09.2020 (2 Tage) jeweils 09:00-16:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 595,00 pro Person

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **14 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Maike Buchholz  
Fon: 040-280066-40  
maike.buchholz@faw.de



# ENTSCHEIDUNGSPROZESSE IM BEM OPTIMIEREN

## Nutzwertanalyse von Organisationsmodellen zur Umsetzung des BEM

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement ist vom Gesetzgeber im § 167 Abs. 2 SGB IX als Managementsystem benannt worden, ohne es im Detail zu beschreiben. Seit der Einführung des BEM 2004 haben sich in den Unternehmen seitdem verschiedene Organisationsmodelle zur Umsetzung des BEM etabliert. Wie weiß man, welches Modell zur eigenen Unternehmensstruktur am besten passt und die vorgegebenen Ziele am besten realisiert? Wie kann damit umgegangen werden, dass wichtige Zielgrößen nicht in monetären Einheiten zu bewerten sind? Hier bietet die Nutzwertanalyse ein Entscheidungsverfahren für komplexe Situationen und Aufgabenstellungen. Sie ist immer dann sinnvoll, wenn vielfältige Aspekte zu berücksichtigen sind bzw. mehrere Personen an Entscheidungsprozessen beteiligt sind. Lösungsalternativen können mit ihr sachlich bewertet und Entscheidungen transparent gemacht werden.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

Unser Online-Seminar bietet Ihnen einen Experimentierraum und macht Sie auf verständliche Weise mit der Nutzwertanalyse vertraut. Anhand eines Fallbeispiels wird sie Schritt für Schritt erklärt und direkt angewendet. Durch die Übertragung der Schritte auf Ihre Unternehmensstruktur können Sie Ihr eigenes Organisationsmodell zur gezielten Umsetzung von Unternehmenszielen im BEM entwickeln bzw. Ihr bereits bestehendes System optimieren. Kurzgefasst:

- Grundsätze der Unternehmensplanung kennen lernen
- Grundlagen und Ablauf der Nutzwertanalyse
- Bewertung: Wann ist eine Nutzwertanalyse sinnvoll?
- Nutzwertanalyse an einem Fallbeispiel
- Übertragbarkeit z.B. Vereinfachung für Entscheidungssituationen im BEM

**Referentin** Barbara Lux, Sozialpädagogin, Sozialwissenschaftlerin, Betriebswirtin  
**Termin & Ort** Mittwoch, 23.09.2020, 09:00-16:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 300,00 pro Person

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **7 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Maika Buchholz  
Fon: 040-280066-40  
maika.buchholz@faw.de



## BEM-GESPRÄCHSFÜHRUNG AM TELEFON

Die wegen des Covid19-Virus verhängte Kontaktsperrung hat enorme Auswirkungen auf nahezu alle Arbeitsbereiche, so auch auf die Durchführung des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM). Neben der Tatsache, dass diese Arbeitgeberverpflichtung natürlich weiterhin gilt, gewinnt das BEM für Mitarbeitende auch gerade wegen dieser Ausnahmesituation besonders an Bedeutung. Umso wichtiger, dass das BEM-Verfahren durchgeführt wird. Viele BEM-Beauftragte stehen nun vor der Herausforderung, die Mitarbeitenden im Homeoffice zu unterstützen und die BEM-Gespräche am Telefon durchzuführen. BEM-Beratung am Telefon erfordert große Sensibilität, Vertrauen und Zutrauen, denn wichtige Hinweise, die uns die Körpersprache liefert, fehlen.

Unser Angebot richtet sich an BEM-Beauftragte und Interessensvertreter\*innen mit Grundlagenwissen über das BEM-Verfahren.

In diesem Online-Seminar geht es darum, wie die BEM-Gesprächsführung am Telefon gut gelingen kann. Die Teilnehmenden reflektieren, welche Informationen verloren gehen, wenn man sein Gegenüber nicht sieht und welche Befürchtungen und Hemmnisse sie in dem Zusammenhang beschäftigen. Sie bekommen Impulse, wie sie dennoch Vertrauen aufbauen und das Gespräch sensibel und ergebnisorientiert führen können.

Kurzgefasst:

- Informationen aus der Stimme
- Rhetorik am Telefon
- Aktiv zuhören – Missverständnisse vermeiden
- Lösungsorientierte Fragen
- Vielredner und Schweigende

**Referentin** Nadine Menard, Diplom-Psychologin, CDMP  
**Termin & Ort** Donnerstag, 17.09.2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Bei Interesse erhalten die Teilnehmenden ergänzend ein einstündiges individuelles Telefoncoaching zum Transfer der Inhalte in die Praxis: Sonderpreis € 99,- zzgl. MwSt.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de





## BEM-FALLKONFERENZ MIT PSYCHIATRISCHER EXPERTISE

Viele BEM-Berater\*innen beschäftigen sich mit dem guten Umgang und die richtigen Maßnahmen für Mitarbeiter\*innen mit psychischen Erkrankungen. Und auch die eigene Haltung, der vermeintlich große Respekt bzw. die Angst, etwas Falsches zu sagen, können BEM-Berater\*innen in ihrem Handeln hemmen. Mit innerer Sicherheit und Sensibilität für die Situation des/der psychisch Erkrankten und mit Wissen über psychische Erkrankungen können BEM-Berater\*innen zu wichtigen Vermittlern zwischen BEM-Berechtigten, Führungskräften und Team werden und eine gute Wiedereingliederung ermöglichen.

Unser Angebot richtet sich an BEM-Beauftragte, Führungskräfte, zertifizierte Disability Manager (CDMP) und Interessensvertreter\*innen.

In einem moderierten Gespräch mit der Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Maja Lüders wollen wir verdeutlichen, welche Einschränkungen psychisch Erkrankte am Arbeitsplatz haben und erleben und welche Maßnahmen für sie hilfreich sein können. Die Teilnehmenden bringen Fragen und Fallbeschreibungen mit und diskutieren Handlungsmöglichkeiten.

Es soll eine Fallbesprechung im vertraulichen Rahmen ermöglicht werden, deshalb begrenzen wir die Teilnehmerzahl auf 8 Personen und bitten darum, dass die Videofunktion genutzt wird.

Kurzgefasst:

- Einschränkungen durch psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz
- Wirkungen von Medikamenten und der Einfluss auf den Arbeitsalltag
- Umgang mit Krisen
- Persönliche und betriebliche Maßnahmen

**Referentin** Nadine Menard, Diplom-Psychologin, CDMP  
**Expertin** Dr. Maja Lüders, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
**Termin & Ort** Montag, 07.09. und Montag, 21.09.2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person und Termin (10% Rabatt für Bestandskunden)  
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den von Ihnen gewünschten Termin an.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de



## Unsere Online-Seminare

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ



# GRUNDLAGEN DER GEFÄHRDUNGS- BEURTEILUNG PSYCHISCHER BELASTUNGEN

Seit 2013 fordert der Gesetzgeber auch explizit die Ermittlung der Gefährdungen, die sich aus den psychischen Belastungen am Arbeitsplatz ergeben. Dabei sehen sich Unternehmen allein schon in den Begrifflichkeiten vor Herausforderungen gestellt: So lässt die Bezeichnung „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen“ (GPB) vermuten, der Prozess sei mit der Ermittlung und Beurteilung der Gefährdungen abgeschlossen. Doch zu einer kompletten GPB gehören weitere Schritte wie Maßnahmenableitung, -umsetzung und Evaluation. Zudem werden „Belastungen“ im Sprachgebrauch meist negativ verstanden, in der GPB hingegen als neutrale Wirkfaktoren. Hinzu kommen Befürchtungen von Mitarbeiter\*innen, dass sie in der „psychischen Gefährdungsbeurteilung“ persönlich hinsichtlich ihrer psychischen Gesundheit in den Blick genommen werden.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BGM-Beauftragte, Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

Das Online-Seminar vermittelt wichtige Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung, klärt Begrifflichkeiten und theoretischen Hintergrund. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über verschiedene Verfahren und diskutieren die Anwendbarkeit für ihr eigenes Unternehmen.

Kurzgefasst:

- Gesetzliche Grundlagen
- Begriffe und theoretische Hintergrundkonzepte
- Ablauf und Methoden
- Maßnahmen

**Referentin** Nadine Menard, Diplom-Psychologin, CDMP  
**Termin & Ort** Freitag, 24.07.2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Bei Interesse erhalten die Teilnehmenden ergänzend ein einstündiges individuelles Telefoncoaching zum Transfer der Inhalte in die Praxis: Sonderpreis € 99,- zzgl. MwSt.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de



# GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG PSYCHISCHER BELASTUNGEN IN KLEINEN UND MITTLEREN UNTERNEHMEN

Die Gefährdungsbeurteilung als gesetzliche Arbeitgeberpflicht durch das Arbeitsschutzgesetz § 5 umfasst auch die Beurteilung der psychischen Belastungen bei der Arbeit. Kleine und mittlere Betriebe tun sich oft noch schwer, die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen umsetzen. Das hängt mit verschiedenen Faktoren zusammen: Angefangen von geringen personellen Kapazitäten, über Unsicherheiten zur rechtssicheren Umsetzung bis hin zu Befürchtungen darüber, was eine Durchführung an Aufwand und Veränderungen nach sich zieht.

Unser Angebot richtet sich an Geschäftsführende, Führungskräfte, Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen aus KMU.

In diesem Online-Seminar werden die Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen vermittelt. Die Teilnehmer\*innen erhalten theoretische Hintergrundinformationen und wichtige Begriffsklärungen. Gemeinsam erarbeiten wir praktikable und einfache Verfahren, um die GPB rechtssicher und wirksam im Sinne gesundheitsförderlicher Arbeitsplätze umzusetzen. Wir berücksichtigen dabei die Leitlinie der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA).

Kurzgefasst:

- Ablauf und Durchführung der GBP
- Kurz und knapp: wichtige Begriffe und theoretischer Hintergrund
- Praktikable Verfahren und Methoden für kleinere Unternehmen

**Referentin** Nadine Menard, Diplom-Psychologin, CDMP  
**Termin & Ort** Freitag, 28.08.2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Bei Interesse erhalten die Teilnehmenden ergänzend ein einstündiges individuelles Telefoncoaching zum Transfer der Inhalte in die Praxis: Sonderpreis € 99,- zzgl. MwSt.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de



## Unsere Online-Seminare

# BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



# GESUNDHEITSTAGE ERFOLGREICH GESTALTEN

## Ein Tag für die Gesundheit

Ein Tag für die Gesundheit. Gesundheitstage sind ein beliebtes Element der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Diagnostische Angebote, Vorträge bis hin zu Workshops bieten umfangreiche Möglichkeiten, das Thema Gesundheit in den Mittelpunkt zu rücken und Mitarbeiter\*innen für ihre Gesundheit zu sensibilisieren. In die Gesundheit der eigenen Mitarbeiter\*innen zu investieren lohnt sich. Ein gutes Konzept ist jedoch Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Gesundheitstag und sinnvolle Investitionen.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

Dieses Online-Seminar gibt Ihnen einen Leitfaden zur schrittweisen Vorbereitung, gezielten Umsetzung und Nachbereitung eines gelungenen Gesundheitstages. Anhand konkreter Praxisbeispiele diskutieren wir Chancen sowie Grenzen von Gesundheitstagen und geben Impulse für Betriebe unterschiedlicher Branchen und Größen.

Kurzgefasst:

- Leitfaden zur Vorbereitung eines Gesundheitstages für Ihren Betrieb
- Von der Mini- zur Maxi-Variante: Ideen und Anregungen für ein gelungenes Gesundheitstagkonzept
- Alles eine Frage der Motivation – Mitarbeiter\*innen gezielt einbinden
- Nachbereitung und Evaluation
- Budgetierung, Finanzierungsmöglichkeiten und Partner\*innen
- Gesundheitstage auf Distanz – Anregungen in Zeiten von Corona

**Referentin** Saskia Baumgärtel, Sportwissenschaftlerin, CDMP  
**Termin & Ort** Freitag, 14. August 2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Bei Interesse erhalten die Teilnehmenden ergänzend ein einstündiges individuelles Telefoncoaching zum Transfer der Inhalte in die Praxis: Sonderpreis € 99,- zzgl. MwSt.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Saskia Baumgärtel  
Fon: 03641 5371-45  
Saskia.Baumgaertel@faw.de



# LEISTUNGSFÄHIG IN JEDEM ALTER

## Altersgerecht arbeiten mit 50+

Die Arbeitnehmer\*innen in Deutschland sind immer länger berufstätig und für viele ist der Verbleib im gewählten Beruf oder in der ausgeübten Tätigkeit bis zur Rente erreichbar, wenn die betrieblichen Rahmenbedingungen stimmen. Auch angesichts des drohenden Fachkräftemangels und des Verlustes von Wissen wird es immer wichtiger, ältere Beschäftigte im Unternehmen zu halten. Ein gezieltes „Altersmanagement“, welches auch die individuellen Belastungen und Ressourcen der Mitarbeiter\*innen 50+ berücksichtigt, trägt nachweislich dazu bei, die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

Unser Angebot richtet sich an Fachkräfte (z.B. Personalleiter\*innen, Personalreferenten\*innen, BGM-Beauftragte, Disability Manager) und Führungskräfte.

In diesem Online-Seminar werden negative und stereotype Altersbilder aufgedeckt und die Zusammenhänge zwischen Alter, Arbeit und Gesundheit vermittelt. Die Teilnehmer\*innen lernen unterschiedliche Handlungsfelder kennen und entwickeln erste Ideen für Lösungsansätze, die dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit vor allem älterer Beschäftigter zu erhalten.

Kurzgefasst:

- Altersbilder: Meinungen-Vorstellungen-Vorurteile
- Altersmanagement: Begriffsklärung und Definition
- Handlungsfeld: Unternehmenskultur und Führung
- Handlungsfeld: Arbeitsorganisation und Arbeits(platz)gestaltung
- Handlungsfeld: Personalentwicklung
- Handlungsfeld: Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Good Practice-Beispiel

**Referentin** Elke Finke, Diplom-Pädagogin, CDMP  
**Termin & Ort** Donnerstag, 24. September 2020, 09:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Elke Finke  
Fon: 0521 787156 18  
elke.finke@faw.de



Unsere Online-Qualifizierung

# FACHBERATER FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ (FPG)





## FACHBERATER FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ (FPG)

Den Teilnehmenden werden im Rahmen dieser Ausbildung sowohl umfassendes Wissen als auch anerkannte Methoden zur praktischen Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen in Ihrem Unternehmen vermittelt. Als Experten für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz können sie nach erfolgreichem Abschluss nicht nur Risikofaktoren identifizieren, sondern auch Maßnahmen zur Vermeidung von Fehlbeanspruchungen entwickeln und begleiten.

Unser Angebot richtet sich an BGM-Beauftragte, Betriebsärzte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Personalreferenten, Führungskräfte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

Die modular aufgebaute Qualifizierung FPG gliedert sich in 6 Module / Seminartage (jeweils von 9:00 – 16:30 Uhr):

- Modul 1 (18.08.20): Psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen
- Modul 2 (19.08.20): Betriebliche Gesundheitsprävention und -förderung
- Modul 3 (20.08.20): Betrieblicher Arbeitsschutz
- Modul 4 (08.09.20): Analysemethoden I
- Modul 5 (09.09.20): Analysemethoden II
- Modul 6 (10.09.20): Maßnahmen und Evaluation

Die Qualifizierung ist von der DGUV als Fortbildung für CDMP anerkannt. Für einen vollwertigen Abschluss ist die Teilnahme an mindestens 4 Modulen verpflichtend. Alle Module sind jedoch auch einzeln buchbar. Ausführliche Informationen finden Sie hier:

[www.faw-bgm.de](http://www.faw-bgm.de).

### Referenten (Auswahl)

Dr. Alexander Stich, Diplom-Psychologe  
Patricia Streun, Achtsamkeitstrainerin, Stress- und Burnoutcoach  
Elke Finke, Diplom-Pädagogin, CDMP

### Termine & Ort Kosten

siehe oben, jew. 9:00-16:30 Uhr / Online  
Euro 295,00 pro Person und Modul

Für diese Veranstaltung werden Ihnen pro Modul **7 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

### Thema

### Zielgruppe

### Inhalte

### Kontakt

FAW gGmbH  
Patricia Streun  
Fon: 06021 477789-3  
[patricia.streun@faw.de](mailto:patricia.streun@faw.de)



## Unsere Online-Reihe

**EIGENE RESSOURCEN  
STÄRKEN**



„Eigene Ressourcen stärken I – VI“:  
einzeln oder zusammen buchbar!

# EIGENE RESSOURCEN STÄRKEN I

## Resilient Herausforderungen meistern

Resilienz ist die Fähigkeit, nach Schicksalsschlägen wieder auf die Beine zu kommen, an Herausforderungen zu wachsen und Hindernisse überwinden zu können. Resilienz kann aber auch als Fähigkeit verstanden werden, aus schwierigen Situationen gesund und stark hervorzugehen, in der aktuellen Krise nicht in Panik zu verfallen, das social distancing zu akzeptieren ohne sich einsam zu fühlen und trotz aller Einschränkungen optimistisch in die Zukunft zu schauen. All das fällt vielen Menschen in dieser schwierigen Zeit nicht leicht. Doch da sich Resilienz stärken und trainieren lässt, haben wir die Chance, auch aus dieser Krise etwas zu gewinnen.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, Mitarbeiter\*innen, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen).

Die eigene Resilienz lässt sich in vielerlei Hinsicht verbessern, insbesondere indem das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Veränderungen gesteigert wird. Das Online-Seminar gibt wichtige Impulse, wie man auch in schwierigen Situationen das Positive im Fokus behalten kann. Die Teilnehmer\*innen erfahren, wie sie mehr Gelassenheit, Flexibilität und Widerstandsfähigkeit gewinnen können. Dazu gehört auch zu lernen, Situationen bewusst anzunehmen, die man nicht ändern kann oder durch das Verlassen der Opferrolle neue Handlungsspielräume sicht- und nutzbar zu machen. Kurzgefasst:

- Aktuelle Situationen akzeptieren lernen
- Gedanken beobachten und Denkfallen vermeiden
- Optimismus bewahren und ausbauen
- Handlungsspielräume erkennen und nutzen

**Referentin** Elke Finke, Diplom-Pädagogin, CDMP  
**Termin & Ort** Donnerstag, 23. Juli 2020, 10:00-13:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Im Anschluss an dieses Seminar haben Sie die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu buchen, um die Thematik nachhaltig zu vertiefen. Sonderpreis: € 99,- zzgl. MwSt./Std.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Elke Finke  
Fon: 0521 787156 18  
elke.finke@faw.de



„Eigene Ressourcen stärken I – VI“:  
einzeln oder zusammen buchbar!

## EIGENE RESSOURCEN STÄRKEN II

### Gesunder Schlaf und Schichtarbeit

Gesunder Schlaf ist wichtig. Er ist Grundvoraussetzung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Und Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Da 80% der Schlafstörungen aber in der Regel einfache Ursachen haben, können die Anregungen und Impulse dieses virtuellen Seminars mit dem Schwerpunkt „Gesunder Schlaf und Schichtarbeit“ wertvolle Hilfestellung leisten, selbstwirksam für guten Schlaf zu sorgen bzw. BEM-berechtigte Schichtarbeiter\*innen dabei zu unterstützen. Sie erhalten Basiswissen über den Schlaf, um ihn besser zu verstehen und für eine gute Schlafhygiene zu sorgen. Der Fokus liegt auf den besonderen Anforderungen der Schichtarbeit in Wechselwirkung mit dem individuellen Schlafverhalten.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

Kurzgefasst:

- Gesunden Schlaf verstehen (Grundlagenwissen)
- Für gute Schlafhygiene sorgen – insbesondere bei Schichtarbeit
- Passende Maßnahmen entwickeln, um gut zu schlafen
- Umsetzungstipps für morgens, mittags und abends
- Powernapping

**Referentin** Patricia Streun,  
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, Stress- und Burnoutcoach  
**Termin & Ort** Donnerstag, 13. August 2020, 9:00-12:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Im Anschluss an dieses Seminar haben Sie die Möglichkeit, ein individuelles Coaching (3 Einheiten) zu buchen, um die Thematik nachhaltig zu vertiefen. Sonderpreis: € 99,- zzgl. MwSt. pro Coachingstunde.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Patricia Streun  
Fon: 06021 477789-3  
patricia.streun@faw.de



„Eigene Ressourcen stärken I – VI“:  
einzeln oder zusammen buchbar!

## EIGENE RESSOURCEN STÄRKEN III

### Erwartungen enttäuschen und trotzdem gut schlafen

Rollen- und Erwartungsklarheit für mehr Gelassenheit und Souveränität im beruflichen Alltag

Das Erwartungsdreieck (auch bekannt als Stressdreieck) ist im Gegensatz zum Bermudadreieck geographisch nicht fest verortet. Besonders günstige Entstehungsbedingungen finden sich jedoch in betrieblichen Kontexten, wenn unterschiedliche - sich teilweise widersprechende - berufliche und private Ansprüche und Rollenerwartungen zusammentreffen. Betroffene, die sich zum ersten Mal oder wiederholt im Erwartungsdreieck befunden haben, schildern häufig das Gefühl anfänglich hoher Motivation und Leistungsbereitschaft, dann aber zunehmende Verausgabung bis hin zu redlicher Erschöpfung. Weiterhin auftretende Begleiterscheinungen: Erhöhtes Konflikt- und Krisenpotential an den Schnittstellen zu den Lebensbereichen Freizeit, Familie und Gesundheit.

Im Rückblick berichten ehemals Betroffene häufig, in den Untiefen und Strömungen des Erwartungsdreiecks die eigenen Prioritäten, den realistischen Blick für das Machbare und Notwendige, sowie die eigene Gelassenheit zeitweise aus dem Blick verloren zu haben.

Menschen mit bestimmten Eigenschaften sind erfahrungsgemäß besonders gefährdet, in das Spannungsfeld eines Erwartungsdreiecks zu geraten. Sie zeichnen sich in der Regel aus durch

- ein hohes Verantwortungsbewusstsein
- stark ausgeprägtes Engagement und Motivation
- hohe Erwartungen und Ansprüche an sich und die Qualität der eigenen Leistung
- die Ausübung organisatorisch verantwortungsvoller Aufgaben, mit der Notwendigkeit, vielen unterschiedlichen Interessen gerecht zu werden
- eine hohe Verbundenheit sowohl mit der Arbeitstätigkeit als auch gegenüber ihren privaten Verpflichtungen

Fälschlicherweise wird häufig davon ausgegangen, dass die Lösung darin besteht, es allen oder niemandem mehr recht zu machen - damit das nervige Spannungsgefühl endlich weggeht. Diese Idee scheint auf den ersten Blick verlockend - ist aber gänzlich realitätsfern

#### Thema



und letztlich auch nicht wünschenswert. Es liegt in der Natur des Lebens, dass unser Arbeitgeber\*innen, unsere Kolleg\*innen, Vorgesetzten, Familien und Freunde immer durchaus gerechtfertigte aber sich widersprechende Erwartungen an uns haben. Ganz abgesehen von den Ansprüchen an uns selbst, die eine wichtige Bedeutung und einen hohen Wert für uns haben.

Also worum geht es denn dann? Es geht darum...

- wieder ein stimmiges und verlässliches Gefühl dafür zu bekommen, welchen Erwartungen an uns wir gerecht werden wollen und sollten
- zu einem gelasseneren Umgang mit dem „alltäglichen Wahnsinn“ zurückzufinden
- innere Konflikte und Dilemma zu verstehen, um sie aufzulösen oder besser zu akzeptieren und damit leben zu können
- die eigenen Prioritäten und Grenzen klar und angemessen zu kommunizieren
- professionell und souverän im beruflichen Alltag in unseren jeweiligen Rollen zu agieren

... um wieder gut schlafen zu können!

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen, die sich mehr Klarheit, Gelassenheit und Abgrenzung in Bezug auf Ihre Rolle, sowie eigene und fremde Erwartungen wünschen.

Kurzgefasst:

- Abstand und Perspektivwechsel - mit etwas Abstand und einem anderen Blick auf die unterschiedlichen Aspekte des Erwartungsdreiecks schauen und klären: Wer will von mir eigentlich was genau und was will ich?
- Realitäts-Check - Welche Erwartungen sind gerechtfertigt und realistisch? Welchen Erwartungen möchte ich zukünftig (mit welcher Priorität) gerecht werden? Und welchen auch nicht?
- Umsetzung - Wie sag ich es am Besten? Kommunikationsstrategien den anderen und mir selbst gegenüber

**Referentin** Melanie Brauck, Diplom-Psychologin  
**Termin & Ort** Dienstag, 25. August 2020, 9:00 – 16:30 Uhr / Online  
**Kosten** Euro 300,00 pro Person

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **7 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Maike Buchholz  
Fon: 040-280066-40  
Maike.buchholz@faw.de



„Eigene Ressourcen stärken I – VI“:  
einzeln oder zusammen buchbar!

## EIGENE RESSOURCEN STÄRKEN IV

### Work-Life-Balance schaffen

Lebenszufriedenheit ist ein bedeutsamer Faktor für Resilienz. Was allen Menschen gemein zu sein scheint, ist das Streben nach Glück und Zufriedenheit und ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben. Berufliche Anforderungen und ein befriedigendes Privatleben in Einklang zu bringen, ist gerade jetzt eine große Herausforderung. Darüber hinaus gewinnt das Konzept der „Work-Life-Balance“ aufgrund der immer stärkeren Auflösung der Trennung zwischen Arbeit und Leben an Bedeutung. Dafür ist es wichtig, die eigenen Kraftquellen auszuloten, Prioritäten zu setzen und eine individuelle Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen zu finden.

Unser Angebot richtet sich u.a. an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

In diesem Online-Seminar lernen Sie wissenschaftliche Theorien und Modelle zu den Themenkomplexen Arbeits- und Lebenszufriedenheit sowie Lebensglück kennen. Hieraus resultieren unsere Empfehlungen, wie Sie Ihre berufliche und private Zufriedenheit (sowie die Ihrer Mitarbeiter\*innen) und somit Ihre individuelle Resilienz verbessern können.

Kurzgefasst:

- Work-Life-Balance – Warum ist Ausgleich wichtig?
- Berufliche und private Anforderungen
- Wünsche, Ressourcen und Einstellungen
- Prioritäten und eigene Grenzen
- Aktivitäten und Strategien zur Steigerung des Wohlbefindens

**Referentin** Dr. Alexander Stich, Diplom-Psychologe  
Elke Finke, Diplom-Pädagogin, CDMP

**Termin & Ort** Donnerstag, 27. August 2020, 9:00-12:30 Uhr / Online

**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Im Anschluss an dieses Seminar haben Sie die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu buchen, um die Thematik nachhaltig zu vertiefen. Sonderpreis: € 99,- zzgl. MwSt./Std.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Elke Finke  
Fon: 0521 787156 18  
elke.finke@faw.de



„Eigene Ressourcen stärken I – VI“:  
einzeln oder zusammen buchbar!

## EIGENE RESSOURCEN STÄRKEN V

### Achtsamkeit als Perspektivwechsel

Eine herausfordernde Zeit liegt bereits hinter uns und steht uns wohl noch bevor. Den Satz „Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen“ möchten wir gern als Einladung an Sie formulieren, neue Wege einzuschlagen. Warum nicht gerade jetzt die Gelegenheit nutzen, um sich mit dem Thema Achtsamkeit und den damit verbundenen positiven Auswirkungen zu beschäftigen? Viele BEM-Beauftragte werden – neben eigenen Herausforderungen – mit Belastungen der BEM-Berechtigten konfrontiert, die sie beraten.

Unser Angebot richtet sich an alle Beschäftigte, Führungskräfte und zertifizierte Disability Manager (CDMP) sowie an BEM- bzw. BGM-Beauftragte, die von den Erkenntnissen profitieren möchten, um Mitarbeitende zu unterstützen.

Das Online-Seminar gibt wichtige Impulse, Achtsamkeit zur Selbstwirksamkeits- und mentalen Stärkung kennenzulernen. Die Teilnehmer\*innen erfahren, mit welchen Methoden sie dieser besonderen Zeit stabil und gestärkt begegnen können. Gleichzeitig beinhaltet das Seminar moderierte Anleitungen und praktische Übungen, die leicht in den Alltag zu übertragen sind. Kurzgefasst:

- Achtsamkeit als Haltung
- Selbstfürsorge durch Selbstwahrnehmung
- Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit
- Praktische Achtsamkeits-Übungen

**Referentin** Patricia Streun,  
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, Stress- und Burnoutcoach

**Termin & Ort** Donnerstag, 17. September 2020, 9:00 – 12:30 Uhr / Online

**Kosten** Euro 150,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Im Anschluss an dieses Seminar haben Sie die Möglichkeit, ein individuelles Coaching (3 Einheiten) zu buchen, um die Thematik nachhaltig zu vertiefen. Sonderpreis: € 99,- zzgl. MwSt. pro Coachingstunde.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **3,5 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Patricia Streun  
Fon: 06021 477789-3  
patricia.streun@faw.de





„Eigene Ressourcen stärken I – VI“:  
einzeln oder zusammen buchbar!

## EIGENE RESSOURCEN STÄRKEN VI

### Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“

Achtsamkeit ist mehr Haltung als nur eine wirksame Methode, um psychischer Belastung entgegen zu wirken. Im Allgemeinen wird Achtsamkeit als unbewertete Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments definiert. Damit lässt sich die Kompetenz, mit Herausforderungen und Stress im Alltag besser umzugehen, deutlich steigern. Wichtige Voraussetzung, um psychisch gesund zu bleiben und seine Arbeitsfähigkeit langfristig zu erhalten.

In diesem sechswöchigen - weltanschaulich neutralen - Trainingskonzept „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ werden Achtsamkeitsübungen bewusst in den Berufsalltag integriert. Die regelmäßige Praxis holt die Teilnehmenden aus der reaktiven Haltung heraus und leitet sie an zum proaktiven Umgang mit Stress und Belastungen. BEM-Verantwortliche erhalten zudem - über das eigene Erleben hinaus - Hinweise zur Empfehlung der Methoden als flankierende Maßnahmen für belastete Mitarbeiter\*innen im BEM.

Unser Angebot richtet sich an Führungskräfte, BEM-Beauftragte, zertifizierte Disability Manager (CDMP), Personalverantwortliche und Interessensvertreter\*innen.

Kurzgefasst:

- Nachhaltiges Trainingskonzept mit insgesamt 7 verschiedenen Achtsamkeitsübungen in wöchentlichen thematischen Impulsen
- Selbstwirksam der Stress- und Burnoutfalle entgegen zu treten
- Durch Begleitbuch mit CD wird die tägliche Übungspraxis unterstützt (bei Interesse für ca. 20€ separat zu beziehen)

**Referentin** Patricia Streun,  
Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, Stress- und Burnoutcoach

**Termin & Ort** Über 6 Wochen, jeweils mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr,  
beginnend am 9. September 2020 bis zum 14. Oktober 2020 / Online

**Kosten** Euro 450,00 pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

Im Anschluss an dieses Seminar haben Sie die Möglichkeit, ein individuelles Coaching (3 Einheiten) zu buchen, um die Thematik nachhaltig zu vertiefen. Sonderpreis: € 99,- zzgl. MwSt. pro Coachingstunde.

Für diese Veranstaltung werden Ihnen **9 CDMP-Weiterbildungsstunden** anerkannt.

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Patricia Streun  
Fon: 06021 477789-3  
patricia.streun@faw.de



## Zusatzangebot

**VIRTUELLES COACHING**



## VIRTUELLES GESUNDHEITSCOACHING

### Stabil durch die Krisenzeit

Die heutige Arbeitswelt ist eine Herausforderung für Körper und Psyche. Langes Sitzen, Entgrenzung der Arbeitszeiten, permanente Erreichbarkeit und Störungen etc. – die Liste mit gesundheitsgefährdenden Arbeitsbedingungen ist lang. Die Corona-Krise setzt uns auch am Arbeitsplatz vor zusätzliche Herausforderungen. Unternehmen und ihre Mitarbeiter\*innen sehen sich existenziellen Ängsten und einem großen wirtschaftlichen Druck ausgesetzt. Die Arbeitsorganisation umfasst nun auch noch die gleichzeitige Betreuung der Kinder und die Abstimmung mit dem\*r Partner\*in.

Unser individuelles Angebot richtet sich an Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte, die sich mehr Stabilität in der Krisenzeit wünschen. Das Coaching kann auch flankierend zu einem BEM-Verfahren zur Unterstützung der Wiedereingliederung des\*r BEM-Berechtigten umgesetzt werden.

Im ersten Gespräch wird das persönliche Belastungsniveau erhoben. In der individuellen Auswertung werden die Inhalte und Schwerpunkte des Coachings festgelegt. Es folgen 3 Coachingsitzungen, die sich insbesondere damit befassen, eine positive, zukunftsorientierte Haltung und emotionale Stabilität zu gewinnen, Ressourcen zu stärken und Resilienz zu fördern.

Weitere mögliche Inhalte:

- Selbstregulation und Selbstwahrnehmung
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren
- Kognitive Strategien und Übungen
- social distancing: in Beziehung treten und Verbindung aufrechterhalten
- Umgang mit Ängsten und Depressionen
- Chancen und Herausforderungen des mobilen Arbeitens/Homeoffice

**Coach** Diplom-Psycholog\*innen und Disability Manager\*innen der FAW  
**Termin** 5 Gesprächstermine, individuell zu vereinbaren  
**Ort** telefonisch / virtuell  
**Kosten** Euro 499,00 zzgl. MwSt. pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de



## VIRTUELLES COACHING für Führungskräfte

Aktuell stehen die Führungskräfte sowohl im Rahmen Ihrer Fürsorgepflicht als auch als Gestalter der Arbeitsbedingungen ihrer Mitarbeitenden vor besonderen Herausforderungen. Viele ihrer Mitarbeiter\*innen arbeiten unter enorm veränderten Arbeitsbedingungen im Homeoffice und sehen sich verstärkten Belastungen zum Beispiel bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie gegenüber. Hinzu kommen Ängste und Sorgen der Mitarbeiter\*innen um Gesundheit und wirtschaftliches Auskommen. Das sogenannte social distancing macht es den Führungskräften nicht leichter, dicht an ihrem Team zu bleiben, die spezifische Situation zu erkennen und gutes, gesundheitsförderliches Arbeiten zu ermöglichen.

Unser individuelles Angebot richtet sich an Führungskräfte, die ihre Mitarbeiter\*innen im Umgang mit den aktuellen psychischen Belastungen unterstützen wollen.

Im ersten Gespräch analysieren wir gemeinsam die psychischen Belastungen, denen die Mitarbeiter\*innen am Arbeitsplatz ausgesetzt sind und welche besonderen Belastungen nun in der aktuellen Krisensituation hinzugekommen sind. In den folgenden 2-3 Coachingsitzungen erarbeiten wir Handlungsmöglichkeiten, wie die Führungskraft ihre Mitarbeiter\*innen ganz konkret und praktisch unterstützen können.

Weitere mögliche Inhalte:

- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und Gestaltungsmöglichkeiten
- Digitaler Stress
- Wie Ängste und Depressionen wirken
- Die Bedeutung von Haltung und Führung
- In Verbindung kommen und bleiben

**Coach**  
**Termin**  
**Ort**  
**Kosten**

Diplom-Psycholog\*innen und Disability Manager\*innen der FAW  
3-4 Gesprächstermine, individuell zu vereinbaren  
telefonisch / virtuell  
Euro 499,00 zzgl. MwSt. pro Person (10% Rabatt für Bestandskunden)

**Thema**

**Zielgruppe**

**Inhalte**

**Kontakt**

FAW gGmbH  
Nadine Menard  
Fon: 0331 237380-37  
nadine.menard@faw.de