

Seminar: "Stress, Burnout & Mobbing: Psychische Herausforderungen am Arbeitsplatz"

Stress, Burnout und Mobbing sind keine Einzelfälle, sondern können auch das Ergebnis psychischer Belastungen im Betrieb sein. Wie erkennt man bei sich und anderen, wenn die Herausforderung zur Fehlbelastung wird und was kann präventiv und dagegen getan werden?

Wann: 07.-09.10.2024

Wo: Parkhotel Hirschwang,

Trautenberg-Straße 1, 2651 Reichenau an der Rax, www.parkhotelhirschwang.at

Inhalte:

- Wissenswertes zum Thema Stress, Burnout und Mobbing
- Methoden der Stressprävention und -bewältigung
- Entspannungstechniken kennenlernen
- Umgang mit belasteten Mitarbeiter*innen

Ziele:

- Sensibilisierung und Vermittlung von Basiswissen zum Thema Stress, Burnout und Mobbing
- Erkennen von Stressoren und Reflexion des eigenen Stressverhaltens
- Auseinandersetzung mit Strategien zur persönlichen und betrieblichen Burnoutprävention

Methode:

- Theoretische Inputs
- Erfahrungsaustausch & Gruppendiskussionen
- Praktische Übungen

Psychologische Seminarleitung:

Mag.^a Verena Maurer

Sebastian Götzendorfer MSc BSc

AMZ Mödling Arbeitspsychologie

Arbeits- und sozialmedizinisches Zentrum Mödling, Rathauspl. 3, 2351 Wr. Neudorf,

www.amz.at

Betreuung: AK-Niederösterreich, Thomas Staudinger

Beginnzeiten und Dauer: Tag 1 und 2: 9 – 17 Uhr, Tag 3: 9 – 12:00 Uhr

Kontakt: Thomas Staudinger, thomas.staudinger@aknoe.at, 05 7171 22913

Ablauf:

Im Rahmen des Seminars werden Sie das eigene Stressverhalten reflektieren sowie Wege, Strategien und Lösungen zur Stressbewältigung erarbeiten. Weiters werden Anregungen und Hinweise für einen effektvollen Umgang mit Betroffenen im Betrieb sowie in Bezug auf Mobbing diskutiert.

1. Seminartag, Montag 07.10.2024

- 09.00 – 10.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ausblick auf das Seminar
- 10.30 – 10.45 Uhr Pause
- 10.45 – 12.00 Uhr Grundlagen zu psychosozialen Belastungen:
- Stressauslöser, Stressverstärker, Stressfolgen
- 12.00 – 13.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 – 14.30 Uhr Individuelle Stressprävention und -bewältigung:
- Reflexion und Erfahrungsaustausch
 - Techniken und Methoden der Stressbewältigung
- 14.30 – 14.45 Uhr Pause
- 14.45 – 16.30 Uhr Fortsetzung individuelle Stressbewältigung
- Weitere Übungen und Transfer in die Praxis
- 16.30 – 17:00 Uhr Reflexion, Ausblick auf Tag 2

2. Seminartag, Dienstag 08.10.2024

- 09.00 – 10.30 Uhr Reflexion, Ausblick auf den Tag 2
- Spezialthema „Burnout“**
- Definition, Entstehung und Verlauf
 - Fallbeispiel
- 10.30 – 10.45 Uhr Pause

- 10.45 – 12:00 Uhr Burnout-Prävention im betrieblichen Kontext
- Warnsignale bei sich und anderen erkennen
 - Strategien zur individuellen Burnout-Prophylaxe
- 12.00 – 13.30 Uhr Mittagspause
- 13.30 – 14.30 Uhr Burnout-Prävention im betrieblichen Kontext
- Möglichkeiten Betriebliche Maßnahmen
- 14.30 – 14.45 Uhr Pause
- 14.45 – 16.30 Uhr Umgang mit belasteten Mitarbeitenden
- Wie erreiche ich potentiell Betroffene mittels passender Kommunikation
- 16.30 – 17.00 Uhr Reflexion, Ausblick auf Tag 3

3. Seminartag, Mittwoch 09.10.2024

- 09.00 – 10.30 Uhr **Spezialthema „Mobbing am Arbeitsplatz“**
- Nähere Betrachtung des Mobbingbegriffs
 - Erkennen, Ursachen und Entstehung
 - Was hilft bei Mobbing?
- 10.30 – 10.45 Uhr Pause
- 10.45 – 12.00 Uhr Entspannungsübungen
Integration der Inhalte
Reflexion und Feedback
- 12.00 – 13.30 Uhr Abschluss gemeinsames Mittagessen