

Schulungen

Thema „Rücken“

„Rücken-fit“ Seminare

Die „Rücken - fit im Job“ - Seminare beinhalten einen theoretischen Teil zu Aufbau, Funktion und Erkrankungen der Wirbelsäule sowie Ergonomie am Arbeitsplatz. Des Weiteren werden praktische Übungen zu ergonomischen Verhaltensweisen sowie Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz (jeweils tätigkeitsbezogen) und Heimübungen durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten Informationsmaterial und Übungsprogramme.

Es kann je nach Belastungen zwischen den folgenden Seminarthemen gewählt werden:

- **Büro-/Bildschirmarbeit: auf die richtige Haltung kommt es an!**

Tätigkeitsbezogene Schwerpunkte: Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz (z. B. richtige Stuhl- und Tischeinstellungen), Praxisübungen zum rückengerechten Sitzen und Ausgleichsübungen.

- **Manuelle Lastenmanipulation: Heben, Tragen und Ziehen/Schieben**

Tätigkeitsbezogene Schwerpunkte: Ergonomie am Arbeitsplatz (z. B. Notwendigkeit rückengerechten Arbeitens, Einsatz von technischen Hilfsmitteln), Praxis zu ergonomischen Verhaltensweisen (rückengerechtes Heben, Tragen, Ziehen/Schieben) und Heimübungen.

- **Sitzen und Stehen in der Produktion: einseitigen Belastungen begegnen!**

Tätigkeitsbezogene Schwerpunkte: Ergonomie am Arbeitsplatz (z. B. Vermeidung einseitiger Beanspruchungen an Bandarbeitsplätzen), Praxis zu ergonomischen Verhaltensweisen (z. B. rückengerechtes Sitzen und Stehen) und Ausgleichsübungen.

Analog zu oben genannten Seminaren können auch Vorträge durchgeführt werden.

Seminar: Betriebliche Multiplikatoren für Rückengesundheit

Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte, Sicherheitsfachkräfte/-beauftragte und Betriebs-/Personalräte

Zielstellung:

- Die betrieblichen Akteure sollen ihr gesundheitsrelevantes Wissen erweitern und Rückenschmerzen als ein Schmerzgeschehen verstehen, bei dem biologische, psychische und soziale Faktoren eine Rolle spielen. Ausgehend von diesem Modell sollen sie Ansätze zur Verhältnis- und Verhaltensprävention ableiten können.

- Die Gefährdungsbeurteilung von physischen und psychischen Faktoren wird als ein wesentliches Instrument des Arbeits- und Gesundheitsschutzes vorgestellt und praktisch geübt. Außerdem werden konkrete Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung thematisiert.
- Im Seminar sollen eigene Erfahrungen eingebracht und gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet werden. Darüber hinaus sollen die betrieblichen Akteure in Übungen grundlegende Schritte kennenlernen, wie sie bei sich und den Beschäftigten ein besseres Gesundheitsverhalten fördern können.

Inhalte, Ablauf und Dauer:

- Einführung
- Grundlagen: Anatomie, Pathologie, Schmerz und Psyche
- Identifikation von Gefährdungen und Ableitung von verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen:
 - Gefährdungsbeurteilung (physische und psychische Aspekte)
 - Maßnahmen der individuellen und Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Übungen:
 - Gefährdungsbeurteilung (Beispiel)
 - Ausgleichs- und Entspannungsübungen
 - Gruppenarbeit: Entwicklung von eigenen Unterweisungsthemen
- Medien und Material für den Einsatz im Betrieb

Das Seminar dauert 1,5-2 Tage und wird bei ausreichender Teilnehmerzahl (mind. 12) als Inhouse-Seminar durchgeführt. Die Inhalte und Dauer können beim Inhouse-Seminar je nach betrieblichen Gegebenheiten angepasst werden.

Kontakt: Maren Schierholz
Arbeitsmedizinisches Präventionszentrum
maren.schierholz@apz-erfurt.de
Tel.: 0361 4391-4961

Thema „Ernährung“

Seminare

Alle Seminare können untereinander methodisch kombiniert werden und auf Wunsch mit einem Praxisteil (+ 120 min) durchgeführt werden. Dieser beinhaltet das gemeinsame Zubereiten von schmackhaften Gerichten für den Berufsalltag (Küche bzw. unterstützende Kantine vorausgesetzt).

Sprechen Sie uns darauf an! Folgende Seminare bieten wir an:

- **„Besser essen im Berufsalltag“**

- Im Gespräch werden den Teilnehmern Orientierungsvorschläge für eine ausgewogene Ernährung vermittelt. Das Seminar wird mit dem Schätzen von Portionen kombiniert.

- **„Ernährungstechnisch hinterfragt: Wer bin ich? - Was arbeite ich? - Was brauche ich?“**

- Zunächst finden fakultativ Messungen der Körperzusammensetzung anhand einer Körperanalysewaage statt. Im weiteren Verlauf wird dann erklärt, welches Körpergewicht zu welcher Körpergröße passt, aus welcher Körperzusammensetzung sich welcher Energiebedarf ergibt und aus welcher Arbeit/Bewegung welche Ernährungsempfehlung resultiert.

- **„Worauf kommt es bei der ausgewogenen Ernährung an?“**

- Ausgang und Inhalt bilden von den Teilnehmern vorher angefertigte Ernährungstagebücher, die professionell ausgewertet und im Seminar besprochen werden.

- **„Rüstig nicht unmöglich!“**

- Gesund und fit älter werden, das wollen alle. Was und wie ich dafür essen soll und dies in den Berufsalltag spielend unterbringe, wird im Seminar mit den Teilnehmern erarbeitet. Praxis und Spaß kommen dabei nicht zu kurz.

- **„Leben Essen Arbeiten“**

- Wer gut isst, kann gut arbeiten! Aber Arbeit kann auch hinderlich für eine ausgewogene Ernährung sein. Speziell Schichtarbeit ist belastend, egal wie fürsorglich ein Schichtmodell gestaltet wird. Wie man dennoch gut durch die Arbeit kommt und typischen Erkrankungen vorbeugt, erfahren die Teilnehmer in diesem Seminar.

- **„Aufruhr im Körper! Auslöser sind Lebensmittel?“**

- Die Zahl der Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten nimmt weiter zu. Speziell Menschen, die auf bestimmte Lebensmittel reagieren, sehen sich im Alltag oftmals mit schwierigen Situationen konfrontiert. So stellt häufig auch der Beruf eine Herausforderung dar, sei es nur die Gestaltung der Pausenverpflegung, unterschiedliche Beschwerden während der Arbeitszeit bis hin zu häufigen Ausfallzeiten der Arbeitnehmer. Das Seminar gibt einen Überblick über das Thema und stellt die Frage auf, ob und wie Allergien und Unverträglichkeiten vorgebeugt werden können.

Einkaufstraining

Immer wieder neue Produkte mit neuen wunderbaren Eigenschaften und Versprechen für tolle Geschmackserlebnisse und das alles am besten noch gesund und ausgewogen. Welche Fallen hinter den Etiketten lauern und welche Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung in den Einkaufskorb wandern sollten, dies wird in unseren Einkaufstrainings jeweils in einem Geschäft vor Ort geschult. Dazu sollte die Gruppe nicht größer als 5 Teilnehmer sein. Ein Training dauert 90-120 min.

Kochkurse

Eine Küche bzw. unterstützende Kantine im Betrieb vorausgesetzt, werden in zweistündigen Kochkursen mit bis zu 10 Teilnehmern schmackhafte Speisen für den Berufsalltag gemeinsam zubereitet und anschließend verkostet. Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung dürfen dabei genauso wenig fehlen wie eine lockere Atmosphäre beim Kochen.

Vorträge

Sie denken an ein spezielles Thema für Ihre Mitarbeiter? Fragen Sie unsere ernährungsspezifische Themen für Vorträge an.

Kontakt: Dr. rer. nat. Danielle Prechtl
Zentrum für Bewegungstherapie
danielle.prechtl@apz-erfurt.de
Tel.: 0361 26244-23



Thema „Psychomentale Belastungen“

Seminare

„Erfolgreicher Umgang mit Reklamationen - Stressfreie Gesprächsführung für Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte“

Das Gefühl haben, willkommen zu sein, sich wohl zu fühlen, gern gesehen zu sein. Das ist es, was Gäste und Kunden sich wünschen. Erleben sie dies, werden sie gerne wiederkommen. Und doch gibt es auch Situationen, in denen Gäste und Kunden unzufrieden sind, sich beschweren oder einfach nicht mehr wiederkommen. Wie kann man Reklamationen nutzen, um die Beziehung zum Gast und Kunden zu stärken, um ihn von der Qualität des Hauses, des Produktes und des Services zu überzeugen? In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie souverän und kundenorientiert mit Reklamationen umgehen. Dazu steht die Betrachtung Ihrer beruflichen Alltagssituationen im Vordergrund. Der Schwerpunkt des Seminars ist die praktische Erprobung des Erlernten.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Reklamation
- Phasen des Reklamationsgesprächs
- Praktische Erprobung des Reklamationsgesprächs
- Umgang mit verschiedenen "Gäste und Kundentypen"

Zielgruppe:

Führungskräfte, Mitarbeiter, Auszubildende

„Konfliktmanagement: Konflikte mit Kollegen und Mitarbeitern erfolgreich bewältigen“

Unsere Arbeitswelt und unsere tägliche Zusammenarbeit sind gekennzeichnet durch unterschiedliche Meinungen, Einstellungen, Verhaltensweisen und Interessen. So ist es nicht verwunderlich, dass im täglichen Tun und Miteinander nicht immer alles glatt läuft. Es können Spannungen und Unstimmigkeiten auftreten, die im besten Fall relativ schnell aus der Welt geschafft werden. Vielleicht sind es aber auch tiefer liegende oder gravierendere Konflikte, die seit geraumer Zeit das tägliche Arbeiten beeinträchtigen.

Was kann und sollte man dagegen tun? Wie erkennt man die konfliktreichen Situationen im Arbeitsalltag? Welche Möglichkeiten der Konfliktbewältigung gibt es für Teams und/ oder den Einzelnen? Welche gesundheitlichen Gefahren und motivationalen Folgen ziehen ungelöste Konflikte nach sich? Diese und andere Fragen werden im Seminar aufgegriffen und durch die Vermittlung von theoretischem Wissen und praktischen Übungen bearbeitet.

Seminarinhalte:

- Konfliktdefinition, -entwicklung und -arten
- Konfliktablauf und Eskalationsstufen
- Konfliktanalyse
- Verhalten im Konflikt und "Rote Tücher"
- Konfliktlösung (destruktiv vs. konstruktiv, 5 Phasen im Gespräch, Regeln)
- Konsequenzen ungelöster Konflikte und deren gesundheitliche Auswirkungen

Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte, Mitarbeiter

„Work-Life-Balance“

Der Begriff Work-Life-Balance steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben. Ziel ist es, private Interessen und Familienleben mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang zu bringen.

Die Teilnehmer sollen die Grundlagen eines ausbalancierten Lebens kennen lernen, um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dabei werden persönliche als auch arbeitsbedingte Strategien und Maßnahmen besprochen. Zusätzlich geht es um eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz und ausreichend Bewegung, ebenso wie die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Seminarinhalte:

- Wege zur persönlichen Gesunderhaltung
- Reflexion der momentanen Situation
- gesunde Arbeitsplatzgestaltung
- persönliche Strategien
- Stress und Stressbewältigung
- Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Ernährung und Bewegung

Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte und Ausbilder im Gastgewerbe

„Immer nur lächeln?! Stressfrei mit Gästen, Kunden und im Team kommunizieren“

Nicht immer findet man den Gast oder den Kunden nett, nicht immer ist man "gut drauf". Anstrengende Gäste und Kunden, genervte Kolleg/-innen, gestresste Vorgesetzte, ungünstige Arbeitszeiten, Personalmangel und ein starker Wettbewerb prägen die Branche. Oft stehen Mitarbeiter diesen vielfältigen Herausforderungen gegenüber und müssen dabei eigene Bedürfnisse zurückstellen. "Negative" Gefühle, wie Ärger, Wut oder Enttäuschung sollen im Kontakt mit Kunden nicht gezeigt werden. Stattdessen wird ein freundliches Lächeln, Offenheit und Zuvorkommenheit in jeder Lebenslage erwartet. Wer jedoch den Umgang mit Kunden nur noch als belastend erlebt, kann letztendlich auch keinen überzeugenden Service bieten.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit diesen unterschiedlichen Anforderungen, Ihren eigenen Gefühlen und eigenen Bedürfnissen umgehen, um dauerhaft Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten.

Seminarinhalte:

- Meine Rolle als Servicekraft/Verkäuferin
- Kommunikation: Grundlegendes & Praktisches
- Sinn & Unsinn von Gefühlen im Berufs- & Privatleben
- Möglichkeiten & Verhaltensweisen für den Alltag

Zielgruppe:

Servicekräfte, Verkäuferinnen, Mitarbeiter, Auszubildende

„Jung und Alt im Familienbetrieb – Konflikte, Chancen, Lösungen“

Generationen-Cocktail

Häufig arbeiten in einem Unternehmen zwei Generationen gleichzeitig – die Alten und die Jungen: Diejenigen, welche das Unternehmen bereits seit Jahrzehnten leiten und die, welche es erst seit einiger Zeit übernommen haben oder bald übernehmen werden.

Alle wollen das Beste für den Betrieb – die einen mit gereifter Erfahrung, die anderen mit stürmischer Frische. Eine ideale Kombination?

Konflikte privat – Probleme im Job?

Was aber, wenn Familienkonflikte stärker sind als ökonomische Überlegungen? Wenn Privates und Geschäftliches nicht getrennt werden kann? Wenn der Senior nicht loslassen kann oder der Junior nicht zupacken? Wenn diese schwelenden Konflikte den Geschäftsalltag beeinträchtigen und familiäre Bande bedrohen?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Vorstellungen, mit Vorurteilen und Argumenten. Sie haben die Gelegenheit zu einer fundierten eigenen Ortsbestimmung, zu Diskussion und Erfahrungsaustausch. Mittels verschiedener Impulse und bewährter Übungen optimieren Sie Ihren beruflichen Alltag.

Seminarinhalte:

- Konfliktpotenzial im Familienbetrieb
- Vorurteile widerlegen oder bestätigen
- Selbstreflexion und Dialog
- Vorbereitung auf die Betriebsübergabe
- Gewinner-Gewinner-Strategien bei Konflikten
- 1x1 der Menschenkenntnis

Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte und Ausbilder

„Gut gerüstet gegen Stress – ein Seminar zur Kompetenzentwicklung und –förderung: Resilienz - ein Zaubertrank der Zuversicht“

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement stellen sich immer wieder zwei Fragen:

- Gibt es wirksame Ansatzpunkte für eine erfolgreiche Hilfe zur Selbsthilfe um auch bei stark beanspruchten Zielgruppen die Gesundheit nachhaltig zu schützen?
- Welche Kompetenzen ermöglichen es einer Person, die richtige Entscheidung zu treffen, Ausdauer in Krisensituationen zu haben und flexibel auf Änderungen im Arbeitsumfeld zu reagieren?

Seit 2010 wird das Resilienzseminar unter dem Titel „Gut gerüstet gegen Stress“ im Rahmen der Bournout-Prävention durchgeführt, wissenschaftlich evaluiert und als branchenunabhängiges Aufbaukonzept für Burnout-Gefährdete mit begleitendem Coachingmodul weiterentwickelt.

Resilienz ist jene (Widerstands-)Kraft, durch die Menschen es schaffen, schwierige Lebensumstände oder -ereignisse ohne schwere Beeinträchtigung zu überstehen und so ein positives Leben führen zu können. Eine Kraft, die uns Probleme lösen, Krisen bewältigen und berufliche Herausforderungen bestehen lässt.

Als funktionale Weiterbildung mit Gruppentrainingscharakter zur Problem- und Stressbewältigung konzipiert, ist die Weiterbildung modular aufgebaut. Sie dient der Vermeidung von chronischen Stressbelastungen und soll durch konstruktive Problemlösung die Überwindung von Stress- und Krisensituationen im Alltag wesentlich erleichtern.

Je nach Zielgruppe, Einsatzgebiet und Belastungszustand wird das Konzept modifiziert und ist als Einführungsworkshop, Tagesseminar oder Mehrtagesseminar buchbar. In Vorbereitung des Fachkräftenachwuchses, Multiplikatorenschulung, Burnout-Prävention kann das Seminar mit unserem bedarfsgerecht begleitenden Coachingangebot abgerundet werden. Der Ansatz des begleiteten Coachings kann bei stark beanspruchten Zielgruppen die Gesundheit nachhaltig schützen. Es liefert konkrete Ansätze um auf der Ebene der „Mitarbeiter, Führungskräfte, Unternehmer“ im Bereich der Basiskompetenzen notwendige Veränderungsprozesse einzuleiten und zu begleiten. Wir vermitteln und trainieren grundlegende Kompetenzen, um Krisen durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Dies hilft bei der individuellen Problemlösung und kann damit die Überwindung von Stress- und Krisensituationen im Alltag wesentlich erleichtern. Einmal verinnerlicht, öffnet sich in der konkreten Situation der Blick für das Wesentliche und es werden Lösungswege sichtbar, ohne dass der Trainer diese vorgibt. Ausgehend von der Person (Ressourcen) entsteht Resilienz / resilientes Verhalten in der jeweiligen Situation immer wieder neu und ist individuell. Nimmt man also eine Person- Situation-Konstellation als Ausgangspunkt und kombiniert diese im Rahmen einer Burnout- Prävention mit dem bewussten achtsamen Einsatz vorhandener Ressourcen, so finden sich nach Pietsch und Schumacher (2009) sechs Ansatzpunkte für eine erfolgreiche Hilfe zur Selbsthilfe:

- Achtsamkeit,
- Zielklarheit,
- Synegoismus,
- Prozessoffenheit,
- Experiment/Reflektion und
- Eigeninitiative

Diese sechs ineinandergreifenden, aufeinander aufbauenden und trainierbaren Kompetenzen bilden ein wirksames, modulares und individuell ausbaubares Konzept zur zielgerichteten Entwicklung resilienten Verhaltens.

Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte und Ausbilder und Auszubildende

Kontakt:

Dr. phil. Manfred Materne
Zentrum für Bewegungstherapie
manfred.materne@apz-erfurt.de
Tel.: 0361 26244-163