



## Seminar 2

### „Gesundes Unternehmen – gesundes Führen – gesund bleiben“

#### Lernziele:

- ▶ Sie wissen, wie sich arbeitsplatzbezogene, soziale, organisatorische und wirtschaftliche Faktoren im Betrieb auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden auswirken.
- ▶ Sie kennen die Ursachen und Auswirkungen psychischer Belastungen – zwischen Anregung und Beeinträchtigung.
- ▶ Sie erhalten einen Überblick über Konzepte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und können diese in der Personalentwicklung nutzen.
- ▶ Sie kennen den Einfluss gesunder Führung im Unternehmen und lernen Massnahmen kennen, um die Gesundheitskompetenz von Führungskräften zu stärken.
- ▶ Sie lernen kurzfristige Massnahmen und langfristige Strategien zum persönlichen Stressabbau kennen.
- ▶ Sie kennen die Auswirkungen gruppenspezifischer Vorgänge und Prozesse auf bestimmte Verhaltensweisen.
- ▶ Sie wissen, wie man Arbeitsmittel und Arbeitsplätze human gestaltet.
- ▶ Sie kennen verschiedene stoffabhängige und stoffunabhängige Suchtformen und deren Auswirkungen auf die Arbeit.
- ▶ Sie erweitern Ihr Wissen zu Ernährung, Bewegung und Gesundheit.



## 1. Tag – Mittwoch, 10. Juni 2020

14:00	Begrüssung / Einführung
14:20	Vorstellungsrunde
15:20	Pause
15:40	Betriebliches Gesundheitsmanagement
16:30	Praktische Übung zu «Betriebliches Gesundheitsmanagement»
17:30	Schluss
18:00	Abendessen

## 2. Tag – Donnerstag, 11. Juni 2020

08:00	Psychische Belastungen und Beanspruchungen
09:30	Pause
09:45	Mein persönliches Stressmanagement
10:30	Pause
10:45	Einfluss gesunder Führung im Unternehmen
12:00	Mittagessen
13:30	Ernährung und Gesundheit
14:15	Bewegung und Gesundheit
15:00	Pause
15:15	Sich gemeinsam bewegen
17:30	Schluss
18:00	Abendessen

## 3. Tag – Freitag, 12. Juni 2020

08:00	Stoffabhängige und stoffunabhängige Suchtformen
09:30	Pause
09:45	Gruppendynamik
10:50	Übung „Gruppendynamik und Arbeitssicherheit“
12:00	Mittagessen
13:00	Auswertung der Übung „Gruppendynamik und Arbeitssicherheit“
14:30	Seminarabschluss
15:00	Schluss