

# Beurteilung psychischer Belastungen und Stressmanagement

## Stress erkennen - bearbeiten - reduzieren

### Workshop

#### Kurzbeschreibung

Die starke Zunahme psychischer Belastungen in der Arbeitswelt und stressbedingter Erkrankungen verursachen nicht nur für die Betroffenen, sondern für Unternehmen und das deutsche Gesundheitssystem gleichermaßen hohe Kosten und einen steigenden Leidensdruck. Seit 2013 ist jedes Unternehmen nach dem Arbeitsschutzgesetz (§ 4 Nr. 1, ArbSchG) verpflichtet, die betrieblichen psychischen Gefährdungen zu erheben und wirksame Maßnahmen zu deren Reduzierung zu ergreifen.

Der Workshop fokussiert die Stressbewältigung und die Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen (GPB). Es werden individuelle Auslöser, stressverschärfende Denkmuster und Ansätze zur Bewältigung von psychischen Belastungen besprochen und erarbeitet. Im zweiten Teil des Workshops lernen Sie wesentliche Bestandteile der Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen, begleitende Maßnahmen und bewährte Instrumente zur Umsetzung kennen. Sie erhalten Tipps und diskutieren Möglichkeiten zur praktischen Durchführung einer GPB an einem Beispiel. Die Schulung wird mit Bewegungselementen aus der neuen Rückenschule aufgelockert.

Der Workshop richtet sich an Unternehmer, Führungskräfte, Betriebsratsmitglieder und Beauftragte für betriebliche Gesundheit.

#### Inhalte

- Theoretische Grundlagen - Belastung - Beanspruchung - Stress
- Ansätze zur Reduzierung von Belastungen
- Stressmodelle
- Stressfaktoren, stressverschärfende Denkmuster und Antreiber
- Säulen der Stresskompetenz (instrumentell, mental, regenerativ)
- Ermittlung der psychischen Belastungsfaktoren im Unternehmen
- Übersicht der Messinstrumente
- Durchführung einer Gefährdungsanalyse (Vorgehen, Projektplan)
- Organisationale Maßnahmen zur Reduzierung der psychischen Belastungen
- Bewegungselemente zur aktiven Pausengestaltung
- Tipps und Übungen

#### Termin

Dienstag, 16. Oktober 2018  
09:00 - 16:15 Uhr

#### Ort

Verbandshaus  
Lossiusstraße 1, 99094 Erfurt

#### Dozent

Benjamin Koch  
(Diplom-Psychologe, Coach)

#### Preis

210,00 Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer  
(10 % Rabatt für Mitglieder der  
o. g. Verbände und des VWT)

#### Kontakt

T 0361 6759-161  
F 0361 6759-233  
veranstaltungsmanagement@vwt.de

#### Weitere Angebote unter

[www.vmet.de](http://www.vmet.de)  
[www.agvt.de](http://www.agvt.de)  
[www.angt.de](http://www.angt.de)

und nach Vereinbarung

# Anmeldung zum Workshop



## Beurteilung psychischer Belastungen und Stressmanagement Stress erkennen - bearbeiten - reduzieren

Veranstaltungsort: Verbandshaus, Lossiusstraße 1, 99094 Erfurt

Termin: **16. Oktober 2018**

Anmeldeschluss: eine Woche vor Termin

Hiermit werden folgende Personen verbindlich für den oben genannten Workshop angemeldet:

	Name, Vorname	Tätigkeit/Funktion
1		
2		
3		
4		
5		

---

Firmenname

---

Anschrift

PLZ/Ort

---

Telefon

E-Mail (Pflicht, Teilnahmebestätigung erfolgt per E-Mail)

---

Datum

Stempel/Unterschrift

**Senden Sie bitte dieses Antwortfax an 0361 6759-233 oder als gescanntes Dokument an [veranstaltungsmanagement@vwt.de](mailto:veranstaltungsmanagement@vwt.de) oder online unter [www.vmet.de](http://www.vmet.de)**

### Anmeldung/Rücktritt

Anmeldungen sind verbindlich. Im Falle der Überbuchung wird der Anmeldende unverzüglich informiert. Bei zu geringer Teilnehmerzahl (weniger als 8 TN) behalten wir uns eine Seminarabsage vor. Bei schriftlichem Rücktritt bis eine Woche vor Seminarbeginn erstatten wir den vollen Seminarpreis. Danach werden 50 % der Gebühren berechnet. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist jederzeit möglich. Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Fachverbandes Sanitär Heizung Klima Thüringen.