



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
Thüringen e.V.

■ ■ ■ ■ ■ FORTBILDUNG

## Psychische Gesundheit im Arbeitsleben

Ein Angebot für Mitarbeitende und  
Führungskräfte aus berufsbildenden-  
& berufsintegrierenden Maßnahmen



**12. + 13. September 2016**

9.30 - 16.00 Uhr in Erfurt

Projekt  
IMPULSE für Gesundheit



### VERANSTALTUNGSORT

**Bildungs- und Begegnungsstätte „Am Luisenpark“**  
Winzerstraße 21  
99094 Erfurt

#### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Vom Hauptbahnhof mit der Buslinie 51 (Richtung Möbisburg/Mohlsdorf) bis zum Ausstieg Haltestelle „Wartburgstraße“ fahren (Achtung Baufahrplan) - die Begegnungsstätte befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite.

**Oder:** mit der Straßenbahn 4 Richtung Bindersleben bis zum Gothaer Platz fahren. Weiter geht es ca. 10 Minuten zu Fuß auf der Cyriakstraße die zur Winzerstraße wird.

#### Anreise mit dem Auto

Autobahn A4, Abfahrt Autobahnkreuz Erfurt auf die A71 Richtung Erfurt. Verlassen Sie die Autobahn an der Abfahrt Flughafen-Erfurt (Erfurt-Bindersleben). Den Ort Schmira durchfahren und am Ortseingangsschild Erfurt an der Ampel rechts abbiegen. Dem Hinweis nach Hochheim folgen. Am Ende der Wartburgstraße stoßen Sie auf die Winzerstraße und eine Bushaltestelle. Rechts abbiegen und nach ca. 30 Meter links.

**Hinweis:** Auf dem Gelände der Bildungsstätte befinden sich nur wenig Parkmöglichkeiten. Bitte nutzen Sie die Parkmöglichkeiten in der Wartburgstraße.

### KONTAKT

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.  
– AGETHUR –  
Projekt IMPULSE für Gesundheit  
Ulrike Baumann  
Tel. 03643 – 4989819  
Fax 03643 – 4989816  
email: baumann@agethur.de

**Diese Veranstaltung wird gefördert von der AOK PLUS -  
Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

*Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer erklärt sich einverstanden, dass die im Zusammenhang mit ihrer/ seiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos zu Dokumentationszwecken der Gastgeber und auf deren Homepage veröffentlicht werden dürfen und dass ihr/ sein Name sowie die Firmenanschrift in einer Teilnehmerliste ausgeführt werden. Die Teilnehmerliste ist Bestandteil der Veranstaltungunterlagen.*



FORTBILDUNG AM 12. +13. SEPTEMBER 2016

## Psychische Gesundheit im Arbeitsleben

Ein Angebot für Mitarbeitende und  
Führungskräfte aus berufsbildenden-  
& berufsintegrierenden Maßnahmen



LANDESVEREINIGUNG FÜR  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
Thüringen e.V. – AGETHUR –  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar



## ZIELE UND INHALTE

Psychische Erkrankungen begegnen uns immer häufiger, sowohl in unserem privaten Umfeld als auch im Arbeitskontext. Der Anteil der Beschäftigten mit aktueller oder vergangener Behandlung aufgrund psychischer Probleme hat sich in den letzten zehn Jahren sogar verdoppelt. Schwerpunkte dieser Fortbildung sind daher Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung und zur Prävention psychischer Belastungen und Erkrankungen.

Anhand aktueller Entwicklungen werden Ursachen von Depressionen, Stressfolgeerkrankungen wie Burnout-Syndrom und Abhängigkeitserkrankungen sowie erste Anzeichen von Verhaltensänderungen vorgestellt. Darauf aufbauend erarbeiten die Teilnehmenden Handlungsmöglichkeiten für den betrieblichen Kontext. Der Fokus liegt auf der Vermittlung kommunikativer Fähigkeiten zur Gestaltung von Mitarbeiter- oder Kollegengesprächen bei beobachteten Auffälligkeiten. Insbesondere geht es um Strategien zum Gesprächsaufbau, zur Gesprächsführung sowie zum Umgang mit Widerständen. Weitergehend werden Maßnahmen zur betrieblichen und persönlichen Vorbeugung psychischer Erkrankungen aufgezeigt. Dazu gehören Anregungen zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst, wie Strategien zur Selbstwahrnehmung und -reflexion.

Die Verwendung systemischer Methoden und Techniken können helfen, neue Sichtweisen auf die Dinge zu bekommen und auch auf diesem Weg die eigenen psychischen Ressourcen zu stärken.

Das Seminar ist in Thüringen als Lehrerfortbildung anerkannt und im sächsischen Fortbildungs-Onlinekatalog veröffentlicht. Es wird eine entsprechende Teilnahmebestätigung ausgestellt.

## ABLAUF UND SCHWERPUNKTE

### Montag und Dienstag von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Die folgenden Inhalte werden in praktischen Übungen und an konkreten Beispielen aus der Arbeitspraxis vertieft. Sie helfen, sich selbstsicher den Herausforderungen des Arbeitsalltags zu stellen, indem die internen Ressourcen und kommunikativen Fähigkeiten herausgearbeitet und gestärkt werden.

#### ■ Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz

- ➔ Affektive Störungen: Depression
- ➔ Burnout-Syndrom
- ➔ Abhängigkeitserkrankungen

#### ■ Ursachen und Hintergründe

#### ■ Verhaltensänderung und -beobachtung

#### ■ Betriebliche Handlungsmöglichkeiten

- ➔ Gesprächsführung/ Kommunikation
- ➔ Wiedereingliederung

#### ■ Betriebliche Prävention und Gesundheitsförderung

#### ■ Anregungen für das persönliche Gesundheitsverhalten

**HINWEIS:** Um möglichst praxisorientiert üben zu können, bitten wir vorab um Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag (Mitarbeiter- und Kollegengespräche), um sie gemeinsam zu bearbeiten. Schicken Sie uns per E-Mail hierfür Ihre Beiträge - spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

#### Referentin:

Frau Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann  
Medical-School-Berlin

## ANMELDUNG

**Zum Seminar am 12. + 13.9.2016 melde ich mich verbindlich an.**

Name, Vorname

Einrichtung

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

**Die Teilnahmegebühr** beträgt 40,00 Euro.

Darin sind Tagungsunterlagen, Pausengetränke sowie Mittagsverpflegung enthalten. Bitte überweisen Sie den Betrag mit Angabe Ihres Namens und der Veranstaltung „**PsyG**“ bis zum 5.9.2016 auf das folgende Konto:  
IBAN: DE28 860 205 000 003 472 100  
BIC: BFSW DE 33 LPZ

Ich bin Landesbedienstete aus Thüringen und melde mich über das Thüringer Schulportal an.

Ich möchte in der Bildungsstätte übernachten: für 85,00 € im DZ oder für 55,00 € im EZ inklusive Frühstück (bitte Option unterstreichen).

*Die Veranstaltung ist auf 20 Personen begrenzt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. **Anmeldeschluss: 29.8.2016***

Bitte senden Sie uns das Anmeldeformular per Post, Fax (03643 – 4989816) oder E-Mail (baumann@agethur.de) zurück. Eine Online-Anmeldung auf [www.agethur.de](http://www.agethur.de) ist ebenfalls möglich.