

# Umgang mit psychisch beanspruchten Beschäftigten

## Belastungen erkennen und ihnen begegnen



### Programm

Belastungssituationen und Stress können positiv herausfordern und zu Höchstleistungen antreiben, aber langfristig auch zu chronischer Beanspruchung, Überforderung und Krankheit führen. Die Balance zwischen äußeren Anforderungen, deren Wahrnehmung und den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten sowohl für sich als auch für Beschäftigte steht im Fokus des zweitägigen Seminars.

Im Einzelnen umfasst das Seminar die folgenden Inhalte:

Belastung und Stress:

- Belastung & Stress – was ist das eigentlich, wie kommt es dazu?
- Individuelle und organisationale Ursachen für psychische Belastungen und Stress.
- Analyse der eigenen Stressbelastung und persönlicher Stressverstärker, Strategien zur Stressbewältigung.
- Psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) entwickeln.

Psychosoziale Belastungssituationen und psychische Erkrankungen:

- Überblick zu psychischen Erkrankungen.
- Handlungsmöglichkeiten und Grenzen der Unterstützung.
- Beschäftigte auf Belastungssituationen und Verhaltensänderungen und nach der Wiederkehr aus einer psychischen Erkrankung empathisch ansprechen.

### Seminarziel

Es geht darum, Warnsignale zu erkennen, Belastungsursachen zu analysieren und Ressourcen aufzubauen. Dabei geht es sowohl um Belastungen und Ressourcen in der Organisation bzw. bei den Beschäftigten als auch um persönliche Belastungssituationen der Teilnehmenden.

### Methoden

Vermittlung theoretischer Grundlagen, angeleitete Gruppendiskussion, Selbstreflexion, Gruppen- und Einzelarbeit mit Fallbeispielen, offener Erfahrungsaustausch

### Zielgruppe

Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Mitarbeitende des Personalbereiches, Betriebliche Gesundheitsmanager

### Gruppengröße

Maximal 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

### Referentin

**Theresa Bergau** ist Psychologin (M.Sc.) am EO Institut. Ihre Schwerpunkte liegen in der Beratung von Beschäftigten und Führungskräften zu gesundheitspsychologischen Themen wie Resilienz, Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstmanagement.

### Teilnahmebeitrag

EUR 790,00 pro Person inklusive Seminarunterlagen und Verpflegung während des Seminars (zzgl. MwSt.)

### Ort

EO Institut GmbH, Schumannstr. 17, 10117 Berlin

### Nächster Termin

Do, 04.04.2019: 10:00 bis 16:00 Uhr & Fr, 05.04.2019: 09:00 bis 15:00 Uhr

### Anmeldung

Bis zum 15.03.19 unter Angabe von Name, Unternehmen und Kontaktdaten per Email an [akademie@EO-Institut.de](mailto:akademie@EO-Institut.de)

### Informationen & Rückfragen

EO Institut GmbH, Schumannstraße 17, 10117 Berlin  
Telefon (030) 400 40 700 Fax (030) 400 40 709  
[www.EO-Institut.de](http://www.EO-Institut.de)