



Förderung Ihrer psychischen Gesundheit eLearning-Tool für Beschäftigte

Was hilft Ihnen, neue Energie zu tanken? Wie gehen Sie mit stressigen Situationen um? Auf dem Weg zu einer besseren Arbeitszufriedenheit hilft es, sich die eigenen Ressourcen und Belastungen bewusst zu machen. Das eLearning-Tool „Förderung Ihrer psychischen Gesundheit“ unterstützt Sie dabei. Es leitet dazu an, die eigenen Belastungs- und Entlastungsfaktoren zu analysieren und Maßnahmen für sich selbst daraus zu entwickeln. Das Tool wurde gemeinsam mit dem Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin der RWTH Aachen University entwickelt.

Für wen?

- Mitarbeitende, BGM-Berater und -Trainer

Darum geht es

- Sie lernen Ihre individuellen Belastungs- und Entlastungsfaktoren kennen und können anschließend Maßnahmen für sich selbst daraus entwickeln.
- Sie erfahren, was Ihnen persönlich hilft, besser mit Stress umzugehen und in welchen Situationen es hilfreich sein kann, sich Unterstützung zu holen.

Wie funktioniert es?

- Bearbeitungszeit: ca. 45 Minuten
- Persönliche Reflexionsfragen zu Stressoren und Ressourcen
- Persönliche Ergebnisbilanz
- Arbeitsblätter mit Tipps und Empfehlungen zum Stressabbau, inkl. Tagebuchvorlagen
- Weiterführende Informationen mit nützlichen Adressen

Wie kann ich das Produkt in der Beratung einsetzen oder kombinieren?

- Maßnahme für Beschäftigte bei Stressbewältigung und Ressourcenstärkung
- Führungskräfte auf das Tool als Praxisangebot für Mitarbeitende aufmerksam machen
- Das Tool lässt sich mit den Handlungshilfen für Beschäftigte und Führungskräfte sowie dem Hörbuch kombinieren

Praxis-Tipp

- Nutzen Sie aus dem Navigationsmenü einzelne Handlungshilfen zu den inneren Ressourcen, um als Trainer Seminare abwechslungsreich zu gestalten. Mit Hilfe der Trance Suggestion können Sie beispielsweise Entspannungsmomente bieten ohne Entspannungstrainer sein zu müssen.

Welche Formate stehen zur Verfügung?

- eLearning-Tool
- Web-Version
- DVD-Version
- App „Gesund arbeiten“
- Booklet
- Auch in englischer Version

Erscheinungsjahr

- 2015

Schauen Sie auch unter www.psyqa.info/bgm