



## Webinar zur Weiterbildung „psy.Res®-Präventionsberater“

### Beurteilung von psychischen Belastungen und Beanspruchungen in der Arbeit

#### Erhalt von Gesundheit, Motivation und Mitarbeiterbindung

**Dozenten:** Julia Zepf, Kristin Kramer und Susan Kainrat – Dr. Ulla Nagel GmbH

#### Tag 1 – theoretische Grundlagen

	<b>Inhalte und Themen des 1. Seminartages</b>	<b>Dozentin</b>
9.00 – 10.00	<b>Einstieg in das Thema</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen</li><li>• Ziel, Inhalt und Methoden des Seminars</li><li>• Erwartungen und Fragensammlung</li><li>• Aktuelle Themen: Was kann man sinnvoll in Sachen Prävention tun?</li><li>• Relevanz von psychischen Fehlbelastungen für den Arbeits- und Gesundheitsschutz</li></ul>	<b>Julia Zepf</b>
	<b>Gesetzliche Vorschriften zur Gefährdungsbeurteilung bei psychischen Belastungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Normen und Richtlinien bzgl. Inhalt und Durchführung (z.B. Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie - GDA)</li><li>• Besonderheiten bei der GBU für psychische Belastungen und Beanspruchungen im Gegensatz zur klassischen GBU</li></ul>	<b>Julia Zepf</b>
	<b>Grundlage zur Beurteilung: Das Belastungs- und Beanspruchungsmodell</b>	
10:00 – 10:20	<b>Kurzpause</b>	
10:20 – 12.00	<b>Teil 1: Psychische Belastungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Praktikables Analysemodell: das „psy.Res®-10-Faktorenmodell“ zur Beurteilung psychischer Belastungen in der Arbeit</li><li>• Anwendung des „psy.Res®-10-Faktorentest“: Arbeit mit Selbstexploration und Fallbeispielen:</li><li>• <b>Übung + Gruppenarbeit:</b> Fremdeinschätzung „Fallbeispiel Grit V.“</li></ul> <b>Teil 2: Psychische Beanspruchungsfolgen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Beurteilung der Beanspruchungsfolgen (negativ = Fehlbeanspruchungen wie z.B. Stress, Burnout, Demotivation; positiv = Ressourcen wie z.B. Selbstbewusstsein, Begeisterung, Sinnerfüllung) als Bestandteil der GBU? – Für und Wider</li><li>• Erscheinungsformen psychischer Fehlbeanspruchungen – woran kann man sie im Alltag erkennen?</li><li>• Aufbau von Gesundheitsressourcen als salutogenetischer Ansatz</li><li>• Zusammenführung: Die psy.Res®-Gesamtbilanz: Meine Arbeit und Gesundheit – Ergebnisformen und ihre Bedeutung</li></ul>	<b>Julia Zepf</b>
12.00 – 13.00	<b>Mittagspause</b>	

	<b>Inhalte und Themen des 1. Seminartages</b>	<b>Dozentin</b>
--	---	-----------------



13.00 – 14.30	<b>Umsetzung im Unternehmen – Ablauf einer GBU</b> <b>a) Initiierung, Vorbereitung und Durchführung der Befragung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorbereitung einer GBU bzw. MA-Befragung und zu erfüllenden Rahmenbedingungen</li><li>• Rolle des Steuerkreises</li><li>• Auswahl der konkreten Erhebungsform (Mitarbeiterbefragung online oder auf Papier, Interviews, Infoflip®-Analyse, Teamworkshops, Arbeitsplatzbegehung)</li><li>• Verankerung der GBU in einer Betriebsvereinbarung → notwendige + hinreichende Inhalte</li><li>• Implementierung der GBU in die betriebliche Praxis → Installation eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses</li><li>• Rolle des Beraters: Möglichkeiten und Grenzen, spezielle Anforderungen</li><li>• Zusammenarbeit mit internen Partnern</li></ul>	<b>Kristin Kramer</b>
14.30 – 14.50	<b>Kurzpause</b>	
14.50 – 16.30	<b>b) Auswertung, Maßnahmenableitung und -umsetzung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rückspiegelung der Ergebnisse in die Teams: sog. psy.Res®-Innovationsrunden i.S. moderierter Auswertungsworkshops - <b>Interaktive Übung: psy.Res®-Innovationsrunde:</b> „Fallbeispiel Markus S.“ Hinweis: psy.Res® geht auch als Workshop-Methode (z.B. wenn Befragung verbrannt ist)</li><li>• Einbeziehung der Führungskräfte in den Feedbackprozess</li><li>• Ableitung von Maßnahmen</li><li>• Integration von Mitarbeiterideen und Expertenmeinung</li><li>• Implementierung der Maßnahmen in bereits bestehende Regelabläufe wie z.B. KVP (Kontinuierlicher Verbesserungsprozess) u.ä.</li><li>• Wirksamkeitsnachweis</li></ul>	<b>Kristin Kramer</b>

## Tag 2 – Projektgestaltung und Akquise

	<b>Inhalte und Themen des 2. Semintages</b>	<b>Dozentin</b>
9.00 – 10.00	<b>Überzeugungsstrategien im Unternehmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Akquise eines Projektes zur Gesundheitsförderung in der Arbeit – Überzeugung der Entscheidungsträger bzw. der Sozialpartner</li><li>• Argumentationsfindung und Nutzenargumentation für die Einführung der psychischen Gefährdungsbeurteilung im Betrieb</li></ul>	<b>Kristin Kramer</b>
10:00– 11.00	<b>psy.Res®-als Gestaltungsinstrument</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Einsatzmöglichkeiten in der Organisations- und Strategieentwicklung</li><li>• Psy.Res® als Instrument zur Teamentwicklung</li><li>• Psy.Res® im Einzelcoaching</li></ul>	<b>Kristin Kramer</b>
11.00 – 11.20	<b>Kurzpause</b>	
11.20 – 12.00	<b>Nutzen für den „psy.Res®-Berater“</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Netzwerkgedanke</li><li>• Inhalte und Vorteile – Pflichten und Kosten</li><li>• Gestaltung der Zusammenarbeit</li><li>• Datenschutz</li></ul> Unterschrift einholen	<b>Kristin Kramer</b>



## Tag 3 -Projektumsetzung

	<b>Inhalte und Themen des 3. Seminartages</b>	<b>Dozentin</b>
9.00 – 10.00	<b>Kennenlernen der Online-Test-Plattform <a href="http://www.psyres-online.de">www.psyres-online.de</a></b> Wie arbeitet man mit psy.Res® online?	<b>Susan Kainrat</b>
10.00 – 11.00	<b>Durchführung: Einsatz der Online-Test-Plattform <a href="http://www.psyres-online.de">www.psyres-online.de</a></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau der Internet-Plattform und ihre Möglichkeiten</li><li>• Arbeit mit psy.Res®-online</li><li>• Bedienung der Software</li><li>• Ergebnisformen und deren Darstellungsweisen</li><li>• Anwendungsprobe</li><li>• Evaluationsmessung</li></ul>	<b>Susan Kainrat</b>
11.00 – 11.20	<b>Kurzpause</b>	
11.20 – 12.00	<b>Durchführung: Einsatz der Online-Test-Plattform <a href="http://www.psyres-online.de">www.psyres-online.de</a></b>	<b>Susan Kainrat</b>
12.00 – 12.30	Übergabe Zertifikat und Ausblick <b>Abschluss und Feedback</b>	<b>Susan Kainrat</b>