



# Stabil am Arbeitsplatz – Psychische Belastungen erkennen und bewältigen (E-Training)

Seminarnummer: 2021 Q310 SF

Termin: 23.03.2021

Ort: Home Offices, Arbeitsplatz

Trainer: Antje Matull

Zeiten: 10:00 Uhr Beginn, 15:00 Uhr

Pausenzeiten: variieren je nach didaktischer Anlage  
(z.B. Vorbereitung oder Nachbereitung zu Aufgabenstellungen)  
60- 90 Minuten



### **Zielgruppe:**

Führungskräfte und Beschäftigte der öffentlichen Verwaltung sowie der freien Wirtschaft  
Schwerbehindertenvertretungen  
Personal- und Betriebsräte  
Gleichstellungsbeauftragte  
Andere betriebliche Experten

### **Lernziele:**

Die Teilnehmer\*innen

- erfahren, welche beruflichen Indikatoren und Einflussfaktoren für eine hohe psychische Beanspruchung sprechen und als Auslöser für psychische Störungsbilder in Frage kommen.
- Sie lernen, die häufigsten psychischen Störungsbilder kennen und setzen sich damit auseinander, wie Sie in Ihrem Berufsleben mit Menschen mit psychischen Auffälligkeiten umgehen.
- Sie eignen sich praxisorientiertes Wissen über präventive Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz an.

### **Methodik und Ablauf:**

Nach der Vorstellung von Dozent/in und Teilnehmer/innen erwartet Sie in der Regel zunächst ein kompetenter visualisierter Fachvortrag zum Thema. Sie haben die Möglichkeit sich aktiv zu beteiligen. Dazu wird Ihnen die Chatfunktion zur Verfügung gestellt, bei der Sie während des Vortrages Kommentare und kurze Fragen stellen können.

Der Fachvortrag wird zusätzlich ggfs. durch Meinungsabfragen des/der Dozenten/in aufgelockert.

Nach dem Fachvortrag oder jeweils nach geeigneten Inhaltsabschnitten gibt es für Sie die Möglichkeit, entweder mündlich über das Mikrofon oder über das Tool „Fragen und Antworten“, Fragen an den/die Dozenten/in zu stellen.

Die Methodik wird aktivierend fortgeführt. An Beispielen, Fragestellungen, kleinen Fallbeschreibungen u.a. werden die Teilnehmenden aktiv. Hier sind Sozialformen wie Partner- und Gruppenlernen möglich.

Das Tool ermöglicht über ein Whiteboard Austausch und Ideensammlung. Transfer des Erlernten wird über Aufgabenstellungen mit Kontrolle und Auswertung angestrebt.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit eigene Arbeitsergebnisse, Beispiele ihrer beruflichen Tätigkeit u.ä. zu präsentieren und zu diskutieren.

### **Technische Voraussetzungen:**

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Mikrofon und ggf. Webcam.



Unabhängig von der eingesetzten Web-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Web-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Web-Seminarplattform.

**Wissenswertes rund um unsere Web-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).**