



Seminar-Events Gesundheitsmanagement 2022

Gesunde und leistungsfähige Mitarbeitende sind die Basis einer leistungsstarken Organisation. Aber der Anteil an gestressten Arbeitnehmenden nimmt seit Jahren zu. Drohendes Burnout, psychische Probleme und Erkrankungen sind in der Schweiz weit verbreitet. Mit welchen Handlungsmustern kann man diesen Problemen selbst oder als Führungsperson erfolgreich begegnen?

Gezielte Stärkung von Gesundheit und Resilienz

Auslöser dieser Probleme ist häufig ein Ungleichgewicht von Belastungen und Ressourcen. Dies verursacht nebst Erkrankungen auch Konflikte bis hin zu Mobbing, eine Zunahme von Fehlzeiten, Produktivitätseinbussen und Mehraufwände in der Personalführung.

Als hilfreich für die Prävention von Stress und psychischen Erkrankungen zeigt sich ein gut gestaltetes Arbeitsumfeld. Insbesondere eine gute Führungsbeziehung sowie ein wertschätzendes Arbeitsumfeld sind wichtig.

Unser Angebot

Um Sie bei der Gestaltung Ihrer Arbeit und Ihrer Gesundheit zu unterstützen, bieten wir in exklusiven Seminar-Events hilfreiche Informationen und Konzepte an.

Die Seminare werden als Präsenzveranstaltungen oder als Webinare, teilweise mit begleitenden E-Learnings, angeboten.

Auf der folgenden Seite finden Sie unsere diesjährigen Seminar-Events rund ums Gesundheitsmanagement. Wir freuen uns schon sehr auf Sie!

Anmeldung

Für weitere Informationen, Rückfragen oder Bestellungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

+41 44 240 55 50 / bgm@aeh.ch

In Zusammenarbeit mit der



Förderung der eigenen Gesundheit für Mitarbeitende und Führungskräfte («self-care»)*



<i>Titel</i>	<i>Inhalte</i>	<i>Datum, Form, Durchführungsort</i>	<i>Dauer, Zeit</i>	<i>Kosten pro Person (CHF)</i>
Psychische Gesundheit I: Positives Stressmanagement & Resilienz	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen von Stress und Resilienz ▪ Stress und Schwierigkeiten annehmen, neu bewerten und umwandeln ▪ Resilienzfaktoren trainieren: Techniken für mehr Sinn, Wachstum und prosoziales Verhalten im Alltag 	Seminar vor Ort in Zürich · Mittwoch, 08.06.	3.5 h 8:30 - 12:00	300.00
Psychische Gesundheit II: Wohlbefinden und Zufriedenheit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen von Wohlbefinden und Zufriedenheit, Zusammenhänge mit Gesundheit ▪ Mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alltag erlangen ▪ Verschiedene Techniken zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und mentalen Stärke 	Seminar vor Ort in Zürich · Mittwoch, 29.06.	3.5 h 13:30 - 17:00	300.00
		Bei Buchung beider Veranstaltungen 500.00		
Gesundes Leben: Verhaltensänderung, die gelingt	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen von Verhaltensänderungen ▪ Strategien zur Veränderung von schlechten Gewohnheiten und dem Bilden von Neuen (Nein sagen, Rauchen aufgeben, mehr Bewegung, ...) ▪ Konkrete Techniken mit Umsetzung zwischen den einzelnen Webinaren 	Webinar (3teilig) · Donnerstag, 05.05. · Donnerstag, 09.06. · Donnerstag, 07.07.	3 x 1.5 h 10:00 - 11:30	450.00
fit@pc: Dank Ergonomie effizient und beschwerdefrei Arbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wichtige Aspekte der Ergonomie bei Bildschirmarbeit ▪ Mobiliar und Hilfsmittel richtig nutzen ▪ Genügend Licht erhöht die Leistung ▪ Entlastungsübungen für Zwischendurch 	Webinar · 26.04. · 07.06.	1.5 h 12:30 - 14:00	150.00
fit@homeoffice: Auch zu Hause effizient und beschwerdefrei Arbeiten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wo, womit und wie zu Hause Arbeiten – was soll beachtet werden ▪ Mobiliar und Hilfsmittel richtig nutzen, kreative Lösungen finden ▪ Selbstorganisation zu Hause ▪ Entlastungsübungen für Zwischendurch 	Webinar · 28.04. · 09.06.	1.5 h 12:30 - 14:00	150.00

* Alle Seminare sind auch als betriebsinterne Veranstaltungen buchbar; Kosten nach Vereinbarung.



www.aeh.ch

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
 CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
 CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73

Förderung der psychischen Gesundheit von Mitarbeitenden für Führungskräfte («staff-care»)*

Förderung der betrieblichen Gesundheit für Geschäftsleitung und HR



Titel	Inhalte	Datum, Form, Durchführungsort*	Dauer, Zeit	Kosten pro Person (CHF)
Resiliente Führung I Reflexion der Vorbildfunktion und Strategien für die Führung von Teams	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen zu resilienter Führung ▪ Stress und Krisen mit Unterstützung von Führungsverhalten aktiv und erfolgreich bewältigen können ▪ Konkrete Strategien gesundheitsfördernder Führung in Krisen und bei Unsicherheit erarbeiten 	Seminar vor Ort · Dienstag, 30.08.	3,5 h 8:30 - 12:00	300.00
Resiliente Führung II Überlastung von Mitarbeitenden erkennen und reagieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belastungsanzeichen bei Mitarbeitenden erkennen, ansprechen und Betroffene unterstützen (Handeln) ▪ Coaching Tools für den Führungsalltag 	Seminar vor Ort · Dienstag, 30.08.	3,5 h 13:30 - 17:00	300.00
Teambuilding für Führungskräfte: Gemeinsam sind wir stark	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kommunikation und Zusammenarbeit unter Führungskräften ▪ Kreative Möglichkeiten zur Behandlung von Problemfeldern ▪ Motivation, Zufriedenheit und Leistung im Führungsteam steigern 	Seminar vor Ort** · Follow-up Termin nach Bedarf	7h/1 Tag 08:30 - 12:00 13:00 - 16:30	3'600.00
Fehlzeitenmanagement: Meine Rolle als Führungskraft	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen zu Fehlzeitenmanagement ▪ Die Rolle der Führung im Fehlzeitenmanagement ▪ Begleitung von erkrankten Mitarbeitenden ▪ Gesprächsführung 	E-Learning <i>plus</i> Webinar** · Dienstag, 05.07.	0,5 h 3,5 h 13:30 - 17:00	400.00
Gesunde Arbeitsbedingungen: Belastungen & Ressourcen ausbalancieren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Modell Ressourcen und Belastungen ▪ Möglichkeiten der Analyse ▪ Ebenen der Gestaltungsmöglichkeiten 	Webinar** · Donnerstag, 14.07.	3,5 h 13:00 - 16:30	250.00
Gesundheit mit System: BGM einführen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen von betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) ▪ Standortbestimmung, was im eigenen Betrieb nötig ist ▪ Erfolgsfaktoren bei der BGM-Einführung 	Webinar** · Donnerstag, 30.06. · Dienstag, 23.08.	2 h 15:00 - 17:00 14:30 - 16:30	200.00
Fehlzeitenmanagement: Systematisch umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bausteine von Fehlzeitenmanagement ▪ Erfolgsfaktoren und die Rolle der Führung ▪ Mögliche Vorgehen und Zuständigkeiten anhand von Beispielen 	E-Learning <i>plus</i> Webinar** · Montag, 04.07. · Montag, 26.09.	0,5 h 1,5 h 15:00 - 16:30	250.00

* Alle Seminare sind auch als betriebsinterne Veranstaltungen buchbar; Kosten nach Vereinbarung.



www.aeh.ch

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
 CH-3007 Bern | Brunnenmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
 CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73

Förderung der psychischen Gesundheit von Mitarbeitenden für
Führungskräfte («staff-care»)*
Förderung der betrieblichen Gesundheit für Geschäftsleitung und HR

**
Se-
mi-
nar
vor
Ort



nur als betriebsinterne Veranstaltung buchbar; Kosten und Termine/Zeiten nach Vereinbarung.



www.aeh.ch

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55

CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50

CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73