



# Psychologisches Gesundheitstraining SEGUAL

## „Seelische Gesundheit und Arbeitsleben. Resilienz – Kompetenz – Achtsamkeit“

Folgende Bausteine kann ich hierzu anbieten:

### **Edukation:**

- Vorträge / Seminarveranstaltungen zu
  - Stress & Stressreaktion,
  - Stressfallen & Stresskompetenz
  - Stress im Arbeitsleben
  - Wege aus dem Burnout
  - Resilienz
  - Schmerz und Schmerzverarbeitung
  - Entspannung und Achtsamkeit
  - Psychologische Unterstützung im Überblick
  - Anderes nach Bedarf
- Gesundheitstraining für Leib und Seele
  - Modul 1: Wissen, Werten, Handeln
  - Modul 2: Resilienz durch Akzeptanz und Achtsamkeit
  - Modul 3: Placeboeffekte nutzen, Nocebos mindern
- Herausforderung Schmerz
  - Modul 1: Biopsychosoziales Modell und Neurobiologie
  - Modul 2: Aufmerksamkeitslenkung und ihre Grenzen
  - Modul 3: Denken und Schmerz: Erwartungshaltung (Placebo, Nocebo) und Konditionierung
  - Modul 4: Denken und Schmerz: Update eigener Einstellungen und Bewertungen
  - Modul 5: Chronifizierende Bedingungen – Yellow flags
  - Modul 6: Schmerz, Stress & Gefühle
  - Modul 7: Schmerzhemmung durch Ressourcenaktivierung - Konkrete Planung
- Stresskompetenz als Informationsprogramm (hier BUSKO-Mini; BUSKO = Beruf und Stresskompetenz) mit 3 – 4 Modulen, jeweils 1 Stunde
  - Modul 1: Stresssymptome und Stresskompetenz
  - Modul 2: Persönliche Stressverstärker
  - Modul 3: Planung ressourcenorientierter Veränderungen

### **Diagnostik:**

- AVEM = Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster
- Burnout-Screening BOSS I, BOSS II
- Screening und Diagnostik mit Berufsbezug
- Screening und Diagnostik zu Schmerz, Depressivität, Angst und Stress



# Psychologisches Gesundheitstraining SEGUAL

## „Seelische Gesundheit und Arbeitsleben. Resilienz – Kompetenz – Achtsamkeit“

### Selbsterfahrung & Kompetenztraining (SK)

- Modul SK I: Konfliktmanagement (3 – 4 Doppelstunden), mit
  - Bestandsaufnahme,
  - Konfliktanalyse
  - Systematischem Problemlösen
  - Handlungsplanung
- Modul SK II: Grundlagen der Kommunikation mit je ein bis zwei Doppelstunden
  - Soziale Wahrnehmung und Urteilsbildung
  - Grundlagen der Gesprächsführung
- Modul SK III: Selbstsicheres Auftreten mit je ein bis zwei Doppelstunden
  - Rollenspielen und Video-Feedback
  - Bearbeitung realer Situationen

### Ausgleich / Ressourcenorientierung (MOVe – Relax – Enjoy = MORE)

- MORE Relax
  - Autogenes Training
  - Imaginative Verfahren
  - Progressive Muskelrelaxation
  - Achtsamkeitsübungen
- MORE Move
  - Körpertherapeutische Ansätze
  - Vitalisierungsübungen
- MORE Enjoy
  - Grundlagen des Genießens
  - Sinnesschulungen

### Anderes auf Nachfrage

- Zeitmanagement
- Spezifische psychologische Themen
  - Umgang mit Depressivität
  - Umgang mit Ängsten
  - Psychische Krankheiten im Überblick
  - ICD und ICF
- Patientenschulung
  - Grundlagen der Patientenschulung
  - Manualisierung
- Grundlagen des Qualitätsmanagements
- weiteres ....

## Beispiel 1: (Betriebliches) Gesundheitstraining

Dauer: 1 Tag (z.B. Samstag) von 10.00 – 19.00 Uhr:

Ort: Paracelsus Gesundheitszentrum



### Programm:

10.00 bis 10.30	Begrüßung und Ankommen
10.30 bis 11.00	Ressourcenaktivität (Achtsamkeitsübung oder Vitalisierung)
11.00 bis 12.15	Informationsteil (Vortrag zu Stress mit Schwerpunkt auf Arbeitsleben und Burnout)
	12.15-12.30 Erste Pause
12.30 bis 14.00	Selbsterfahrung Konfliktmanagement – Bestandsaufnahme
	14.00 – 14.15 Zweite Pause
14.15 bis 15.45	Selbsterfahrung Konfliktmanagement – Konfliktanalyse
	15.45 – 16.00 Dritte Pause
16.00 – 16.30	Vitalisierungsübung
16.30 – 18.00	Selbsterfahrung Konfliktmanagement – Systematisches Problemlösen
	18.00 – 18.15 Vierte Pause
18.15 – 18.45	Entspannungsübung
18.45 – 19.00	Abschlussreflexion und Feedback

## Beispiel 2: (Betriebliches) Gesundheitstraining

Dauer: 1 Tag (z.B. Samstag) von 9.00 – 18.00 Uhr:

Ort: Paracelsus Gesundheitszentrum

### Programm

9.00 bis 9.30	Begrüßung und Ankommen
9.30 bis 10.00	Ressourcenaktivität (Entspannung oder Vitalisierung oder beides)
10.00 bis 11.00	Selbsterfahrung über Diagnostikbogen AVEM (Arbeitsbezogenes Verhalten und Erleben) [Hinweis: wäre vorzubereiten wegen PC-Auswertung]
	11.00 bis 11.15 Erste Pause
11.15 bis 12.30	Stresssymptome, Stresskompetenzen im Überblick
	12.30 – 13.15 Mittagspause
13.15 – 14.00	Ressourcenaktivität (Entspannung plus Vitalisierung)
14.00 – 15.00	Grundlagen der Kommunikation: Sender-Empfänger-Modell
	15.00 – 15.15 Uhr Dritte Pause
15.15. 17.00	Selbtsicheres Auftreten, Schwerpunkt Fordern und Abgrenzen inkl. Rollenspiel und Videofeedback
	17.15 – 17.25 Vierte kleine Pause
17.25 – 17.45	Ressourcenaktivität
17.45 – 18.00	Abschlussreflexion und Feedback

### **Beispiel 3** konkret für einen $\frac{3}{4}$ Tag (12.00 – 18.00 Uhr)

Ort: Paracelsus Gesundheitszentrum



#### Programm

12.00 bis 12.30	Begrüßung und Ankommen
12.30 bis 12.45	Ressourcenaktivität (Achtsamkeitsübung)
12.45 bis 13.30	Edukativer Input (z.B. Vortrag Berufliche Belastungen)
	13.30 bis 13.45 Uhr - Erste Pause
13.45 bis 14.45	Selbsterfahrung: Stresserzeugende Einstellungen
14.45 – 15.30	Selbsterfahrung: Denkmuster verändern lernen
	15.30 – 15.45 Uhr - Zweite Pause
15.45 – 16.15	Ressourcenaktivität (Entspannung plus Vitalisierung)
16.15 – 17.30	Grundlagen der Kommunikation: Soziale Wahrnehmung
17.30 – 17.45	Achtsamkeitsübung
17.45 – 18.00	Abschlussreflexion und Feedback

### **Beispiel 4** konkret für einen $\frac{1}{2}$ Tag (14.00 – 18.15 Uhr)

Ort: Paracelsus Gesundheitszentrum

#### Programm

14.00 bis 14.15	Begrüßung und Ankommen
14.15 bis 14.45	Ressourcenaktivität (Achtsamkeitsübung)
14.45 bis 15.45	Edukativer Input (z.B. Vortrag Stress im Arbeitsleben)
	15.45 bis 16.00 Uhr - Pause
16.00 bis 17.45	Schwerpunkt Arbeitsbezogene Einstellungen Selbsterfahrung: Stresserzeugende arbeitsbezogene Einstellungen Information: ABC-Modell (der kognitiven Verhaltenstherapie) Selbsterfahrung: Denkmuster verändern lernen
17.45 bis 18.00	Ressourcenaktivität (Entspannung plus Vitalisierung)
18.00 bis 18.15	Abschlussreflexion und Feedback

Grundsätzlich sind die Inhalte derartiger Gesundheitstrainings nach den Bedarfen der Institution und der Teilnehmer im Vorfeld abzusprechen.

Die Kombination von körperbezogenen Ressourcenelementen mit Edukation, Selbsterfahrung und Verhaltenstraining hat sich vielfach bewährt.