

Psychische Gesundheit im Arbeitsleben stärken

Seminare und
Weiterbildungsberatung
für Beschäftigte mit
Schwerbehinderung



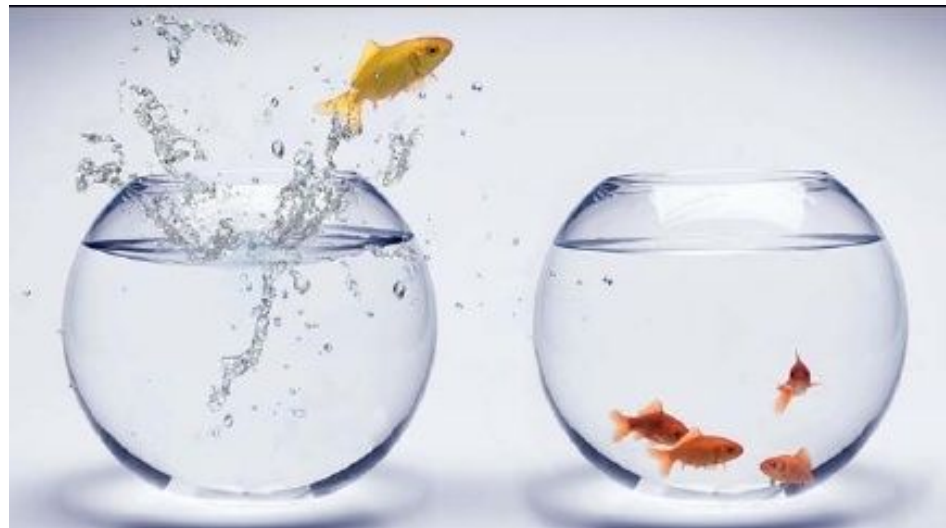
Europäische Union
Europäischer Sozialfonds ESF

Damit ist Hamburg beschäftigt!



Hamburg

Kleine **Impulse** mit großer **Wirkung**



Ressourcen stärken - Potenziale ausschöpfen

Das Ziel: Beschäftigungssicherung

Verhaltensprävention

Ansatz: Was kann die/der Einzelne tun?
"Verändern, was man verändern kann!".

Verhältnisprävention

Ansatz: Was kann die Organisation tun?

-> gesunderhaltendes gemeinsames Arbeiten

NetQ. - Netzwerk für Qualifizierung

Kooperations- und Netzwerkpartner

unterstützen NetQ.
durch
Know-how-Transfer
und
Dienstleistungen
sowie als
Multiplikatoren



übernimmt
Lotsenfunktion

NetQ.
Weiterbildung und Beratung

Der inhaltliche Ansatz

Die (psychische) Gesundheit kann auf zwei Wegen gefördert werden:

- zum einen durch den Abbau dessen, was schadet,
- und zum anderen durch den Aufbau dessen, was gut tut.

Kostenfreie Angebote bei NetQ.

- Für Beschäftigte

Seminare

Gesprächsgruppen

Einzelgespräche Beratung

- Für betriebliche Akteure

Weshalb so ein Projekt?

- Anteil AU-Zeiten (BKK Gesundheit)

1994	04,9 %
2008	10,9 %
- Anteil EM-Rentenzugänge (VDR)

1998	22,98 %
2008	35,60 %
- Volkswirtschaftliche Kosten durch Arbeitsunfähigkeit (bua)

2006	65 Mrd. €
2008	78 Mrd. €

Belastungen steigen

- Dauerstress kann zu schleichender Erschöpfung führen
- Die Erschöpfung vertieft sich, wenn man die Anzeichen nicht beachtet
- Am Ende der Erschöpfungs spirale können Erkrankungen (wie Depression) stehen

Quelle:
Unger/Kleinschmidt:
Bevor der Job krank macht



Auszug aus dem Seminarprogramm

- Work-Life-Balance: Der Mix macht's
- Das Stehaufmännchen-Prinzip
- Nur keinen Stress
- Schnupperkurs:
Entspannungstechniken

... und viele weitere
Themen!



Kleine **Impulse** mit großer **Wirkung**



Probieren Sie es selbst:

www.netQ-weiterbildung.de

... Und bleiben Sie gesund!