

GES UND HEIT

FORTBILDUNGS
ANGEBOTE **2018**

Gendering

Unter Berücksichtigung der Gleichstellung von Männern und Frauen haben wir sowohl die feminine als auch die maskuline Form in unseren Texten verwendet. Sollten wir dennoch einmal versäumt haben, eine der beiden Formen zu erwähnen, bitten wir, dies zu entschuldigen. Dies impliziert keine Benachteiligung des anderen Geschlechts. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gemeint.

Änderungen, die nach Druck des Programms eintreten, sind vorbehalten.

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sehr geehrte Führungskräfte,

Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind der Stadt Mannheim sehr wichtig. Als Mitarbeiter/-in und gleichermaßen als Führungskraft finden Sie in dieser neuen Broschüre einen Überblick über alle stadtweit nutzbaren Gesundheitsangebote. Ziel dieser – für alle kostenfreien, zentral oder durch Partner finanzierten – Veranstaltungen ist es, Ihnen Impulse für Ihr eigenes Gesundheitsbewusstsein zu geben.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement hat diese Broschüre in Zusammenarbeit mit dem Gesamtpersonalrat auf Basis unterschiedlichster Anregungen aus der Mitarbeiterschaft und bisheriger Erkenntnisse für Sie konzipiert.

Wählen Sie im Rahmen der Mitarbeitergespräche mit Ihrer Führungskraft Gesundheitsangebote, die Ihnen aufgrund Ihrer eigenen Aufgaben, Rollen, Arbeitsanforderungen und Bedürfnisse passend erscheinen.

Sind Sie Führungskraft, gilt es gerade diejenigen Personen für eine Teilnahme zu gewinnen, die einen individuellen, gesundheitlichen Bedarf haben, und für die die Teilnahme besonders nutzbringend und sinnvoll ist. Auszubildende haben übrigens die Möglichkeit, auch an den generellen Fortbildungen Gesundheit teilzunehmen, soweit sie aufgrund der eigenen Tätigkeiten und besonderen Arbeitsanforderungen passen.

Über diese Broschüre hinaus empfehlen wir auch das Fortbildungsangebot sowie die Angebote für Auszubildende und Auszubildende des Fachbereichs Organisation und Personal. Denn auch die dortigen Angebote können die Gesundheit stärken. Letztendlich empfehlen wir Ihnen auch, bei Ihrem Arbeitskreis Gesundheit in Ihrer Dienststelle nach gruppenbezogenen Gesundheitsangeboten zu fragen.

Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben und freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Dr. Gerhard Mersmann
Fachbereichsleiter Organisation und Personal

Kapitelverzeichnis

1. ALLGEMEINE ANGEBOTE FÜR ALLE	16
2. ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT VERWALTUNGSAUFGABEN / DIREKTEM KUNDENKONTAKT	38
3. ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT GEWERBLICH-TECHNISCHEN AUFGABEN	42
4. ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT AUFGABEN IN KUNST UND KULTUR	46
5. ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT PÄDAGOGISCHEN AUFGABEN	50
6. ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT FÜHRUNGSVERANTWORTUNG	56
7. ANGEBOTE FÜR ANSPRECHPERSONEN FÜR PERSONALFRAGESTELLUNGEN	70
8. ANGEBOTE FÜR AUSZUBILDENDE	84
9. ANGEBOTE FÜR GESUNDHEITSKOORDINATORINNEN UND -KOORDINATOREN	92
10. ANGEBOTE FÜR SUCHTBEAUFTRAGTE	96
11. GESUND ÄLTER WERDEN	104
12. ANHANG	110

Unabhängig davon, welchem Fachbereich, Amt oder Eigenbetrieb Sie angehören – suchen Sie sich die Gesundheitsangebote heraus, die aufgrund Ihrer eigenen Tätigkeiten und besonderen Arbeitsanforderungen für Sie passend erscheinen und stimmen Sie Ihre Teilnahme mit Ihrer Führungskraft ab.

Sind Sie etwa im Nationaltheater tätig, finden Sie womöglich Passendes sowohl bei Angeboten für Kolleginnen und Kollegen mit Verwaltungsaufgaben als auch mit Aufgaben in Kunst und Kultur. Arbeiten Sie z. B. für die Bürgerdienste, werden Sie sowohl bei Angeboten für Verwaltungsaufgaben als auch bei Aufgaben mit direktem Kundenkontakt fündig.



Alle Angebote sind im Sinne der **Dienstvereinbarung Betriebliches Gesundheitsmanagement (DV BGM)** und/oder der **Leitlinien für Führung, Kommunikation und Zusammenarbeit der Stadtverwaltung Mannheim**.

Bei den jeweiligen Angeboten ist unter „Leitlinien- bzw. DV-Bezug“ die jeweilige Einbindung des Angebots in die Leitlinien und/oder Dienstvereinbarung beschrieben.



Inhalt

	Das Team 11.BGM	12
	Das Studien-Institut Rhein-Neckar	13
	Das Team Personalentwicklung – Fortbildung als Teil der Personalentwicklung	14
	Psychosoziale Beratungsstelle – Beratung und Information für Beschäftigte und Führungskräfte	15
1.	ALLGEMEINE ANGEBOTE FÜR ALLE	16
1.1	Augenschule – gesundes Sehen am Arbeitsplatz	18
1.2	Bleiben Sie gesund und leistungsfähig in Zeiten ständigen Wandels	19
1.3	Steinzeit-Gene in der Hightech-Welt – Über die ‚artgerechte Haltung‘ des Homo Sapiens in der modernen Welt	20
1.4	Erfolgreiches Stressmanagement	21
1.5	Einführung in das Programm »MBSR« – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	22
1.6	Vertiefungstag des Programms »MBSR« – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	23
1.7	Welcher Entspannungstyp bin ich?	24
1.8	Entspannungs-Mix	25
1.9	Gut geplant – gesund ernährt durch den Berufsalltag	26
1.10	Schnelle und gesunde Küche im stressigen Berufsalltag – Kochkurs mit praktischen Tipps	27
1.11	Kleingruppen – Coaching Ernährung	28
1.12	BETSI – Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern	29
1.13	BETSI – BalancePlus Anti-Ärger Training	30
1.14	Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Arbeitskontext	31
1.15	Anti-Ärger Training	32
1.16	Gesundes Laufen für ein gesundes Leben – Das richtige Laufen leicht erlernen	33
1.17	Gesunde Frauenpower mit innerer Gelassenheit	34
1.18	Zurück in den Job - WiedereinsteigerInnen im Dialog	35
1.19	FlurfunkE - Energie und Klimaschutz am Arbeitsplatz	36

2.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT VERWALTUNGSAUFGABEN / DIREKTEM KUNDENKONTAKT	38
2.1	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	40
2.2	Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule	41
3.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT GEWERBLICH-TECHNISCHEN AUFGABEN	42
3.1	Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule	44
3.2	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	45
4.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT AUFGABEN IN KUNST UND KULTUR	46
4.1	Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule	48
4.2	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	49
5.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT PÄDAGOGISCHEN AUFGABEN	50
5.1	Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule	52
5.2	Deeskalation im pädagogischen Alltag	53
5.3	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	54

6.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT FÜHRUNGSVERANTWORTUNG	56
6.1	Gesunde Führung – Wie erhalte ich mich und andere gesund	58
6.2	Infoveranstaltung zur medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext	59
6.3	Gesundheitsberatung für Führungskräfte	60
6.4	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtfährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)	61
6.5	Umgang mit suchtfährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) – Vertiefung	62
6.6	Coaching – Umgang mit suchtfährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden	63
6.7	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit Betrieblichem Eingliederungsmanagement (DV BEM)	64
6.8	Betriebliches Eingliederungsmanagement als Führungsaufgabe – Vertiefung	65
6.9	Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)	66
6.10	Coaching – Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) als Führungsaufgabe	67
6.11	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vortrag	68
6.12	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vertiefung	69

7.	ANGEBOTE FÜR ANSPRECHPERSONEN FÜR PERSONALFRAGESTELLUNGEN	70
7.1	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vortrag	72
7.2	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vertiefung	73
7.3	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)	74
7.4	Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) – Vertiefung	75
7.5	Coaching – Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden	76
7.6	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit Betrieblichem Eingliederungsmanagement (DV BEM)	77
7.7	Betriebliches Eingliederungsmanagement als Führungsaufgabe – Vertiefung	78
7.8	Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)	79
7.9	Coaching – Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)	80
7.10	Infoveranstaltung zur medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext	81
7.11	Gesund bleiben als Ausbilderin bzw. Ausbilder	82
8.	ANGEBOTE FÜR AUSZUBILDENDE	84
8.1	Azubi-Sport	86
8.2	Fit for Fun im Büro – Gestaltung von Büroarbeitsplätzen sowie gesunde Ernährung im Ausbildungsalltag	87
8.3	Anti-Ärger-Training	88
8.4	Gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz	89
8.5	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	90

9.	ANGEBOTE FÜR GESUNDHEITSKOORDINATORINNEN UND -KOORDINATOREN	92
9.1	Grundqualifikation zur Gesundheitskoordinatorin bzw. -koordinator	94
9.2	Netzwerktreffen und Kompetenztrainings für Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren	95
10.	ANGEBOTE FÜR SUCHTBEAUFTRAGTE	96
10.1	Grundqualifikation für Suchtbeauftragte	98
10.2	Aufbauqualifikation für Suchtbeauftragte	99
10.3	Praxistreffen für Suchtbeauftragte	100
10.4	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)	101
10.5	Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) – Vertiefung	102
10.6	Coaching – Umgang mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden	103
11.	GESUND ÄLTER WERDEN	104
11.1	Lebensmitte, und wie mach ich jetzt weiter?	106
11.2	Persönliche Gesundheitsberatung – Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, Pflege sowie gesund älter werden	107
11.3	Alles im Griff – Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen	108

12.	ANHANG	110
12.1	Häufig gestellte Fragen	111
12.2	Hinweise für die Arbeitskreise Gesundheit in den Dienststellen	113
12.3	Gesundheitstipps und Bonusprogramme der Krankenkassen	115
12.4	Ehrenamt im Betrieblichen Gesundheitsmanagement	116
12.5	Ich gehe zum Sport, und Du?	117
12.6	Anlaufstellen	118
12.7	Gesundheitsgutscheine	119
12.8	Vergünstigungen in Sport- und Fitnessstudios	120
	Anmeldeformular Fortbildungen Gesundheit	121
	Anmeldeformular Fortbildungen Gesundheit für Auszubildende	122



Fachbereich Organisation und Personal

Das Team 11.BGM stellt sich vor



Dr. Gerhard Mersmann
Fachbereichsleiter
O2, 10, 68161 Mannheim
Tel.: 0621 - 293 2900
E-Mail: gerhard.mersmann@mannheim.de



Veronika Bräutigam
Rathaus E5, 68159 Mannheim
Tel.: 0621 - 293 25 81
E-Mail: veronika.braeutigam@mannheim.de

Teresa Schultz (in Elternzeit)
Rathaus E5, 68159 Mannheim
Tel.: 0621 - 293 25 80
E-Mail: teresa.schultz@mannheim.de



Inanc Karaca (Elternzeitvertretung; Mo,Di,Do)
Rathaus E5, 68159 Mannheim
Tel.: 0621 - 293 25 80
E-Mail: inanc.karaca@mannheim.de



Jessica Tetz (Elternzeitvertretung; Mi, Fr)
Rathaus E5, 68159 Mannheim
Tel.: 0621 - 293 25 80
E-Mail: jessica.tetz@mannheim.de

Bei Fragen zum Anmeldeverfahren wenden Sie sich gern an folgenden Kontakt:
Tel: 0621 - 293 29 80
Fax: 0621 - 293 47 07 88
E-Mail: 11Anmeldungen@mannheim.de

Im Intranet finden Sie unter dem Stichwort „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ Wissenswertes rund um die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Mannheim. Unter „Anlaufstellen der Gesundheit“ erhalten Sie zudem eine Liste mit internen und externen Anlaufstellen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen wie etwa psychologische Beratungsstellen, Mobbinghotlines, Unterstützungsmöglichkeiten zur Vereinbarung von Beruf und Familie/Pflege.

Studieninstitut Rhein-Neckar

Das Studieninstitut Rhein-Neckar ist Ihr kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen der betrieblichen Weiterbildung.

Unser Angebot an Sie:

In enger Abstimmung mit Ihnen und zugeschnitten auf gesundheitliche Bedürfnisse konzipieren und führen wir umfassende Maßnahmen zur gesunden Organisations- und Personalentwicklung durch.

Wir entwickeln für Ihre speziellen Anforderungen individuelle Trainingsmöglichkeiten.

Abgestimmt auf Ihren konkreten Bedarf vermitteln wir professionell ausgebildete und langjährig erfahrene Trainer/-innen, Coaches und Berater/-innen zu folgenden Schwerpunkten:

- Gesundheitskompetenz
- Führungskompetenz
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Teambildung und -entwicklung
- Prozessoptimierung
- Projektmanagement und Moderation

Das vollständige Programm finden Sie unter www.studieninstitut-rn.de



Ihre Ansprechpartner/-innen bei der Studieninstitut Rhein-Neckar gGmbH:

Dr. Gerhard Mersmann / Geschäftsführer
U 1, 16-19 / 68161 Mannheim
Tel.: 0621-10 76 300 / Fax: 0621-10 76 4300
E-Mail: g.mersmann@studieninstitut-rn.de

Ulrike Rudek / Studienleitung
U 1, 16-19 / 68161 Mannheim
Tel.: 0621-10 76 301 / Fax: 0621-10 76 4301
E-Mail: u.rudek@studieninstitut-rn.de

Manosay Bounleuth / Organisation
U 1, 16-19 / 68161 Mannheim
Tel.: 0621-10 76 304 / Fax: 0621-10 76 4304
E-Mail: m.bounleuth@studieninstitut-rn.de

Verwaltungsschule Rhein-Neckar:

Birgit Späth
U 1, 16-19 / 68161 Mannheim
Tel.: 0621-10 76 303 / Fax: 0621-10 76 4303
E-Mail: b.spaeth@studieninstitut-rn.de

Vorsitzender der Gesellschafterversammlung:
Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz,
Stadt Mannheim

Das Team Personalentwicklung stellt sich vor: Fortbildung als Teil der Personalentwicklung

Personalentwicklung leistet signifikante Beiträge zur zielgerichteten und systematischen Entwicklung unserer Organisation. Die Zielrichtung unseres Handelns ergibt sich aus der Aufgabe, die Ressource Personal für die Stadtverwaltung Mannheim jederzeit optimal bereitzustellen. Maßstäbe für die Optimalität stellt neben der Quantität (in der richtigen Menge, am richtigen Ort, richtiger Zeitpunkt, notwendige Dauer) insbesondere die Qualität dar. Diese zu erhalten, zu fördern und weiter auszubauen, stellt den Handlungsrahmen der Personalentwicklung dar.

In Bezug auf das traditionelle Verständnis von Personalentwicklung, in dem diese Fortbildung im engeren wie im weiteren Sinne organisiert und anbietet, stehen wir mit unserem Angebot an die Beschäftigten auch im Vergleich mit anderen Großstadtkommunen exzellent da. Insbesondere ergänzen sich die von jeder Dienststelle in Eigenverantwortung initiierten Fachfortbildungen und das vom Team Personalentwicklung angebotene Fortbildungsprogramm, in dem es vor allem um soziale, kommunikative und methodische Kompetenzen geht.

Es geht jedoch nicht nur darum, was die Disziplin der Personalentwicklung momentan leistet, sondern auch, wo sie sich noch hin entwickeln muss. Deshalb stehen wir im engen Kontakt mit den Dienststellen, um deren Sichtweise, Erfahrungen und Anforderungen in die Weiterentwicklung unserer Programme mit einfließen zu lassen.

Für Ihre Anregungen, Fragen und kritischen Rückmeldungen stehen Ihnen folgende Kolleginnen und Kollegen des Fachbereichs Organisations- und Personalentwicklung gerne zur Verfügung:

Christina Lindner
Abteilungsleiterin Personalplanung und
-entwicklung
Tel.: 0621 – 293 29 58

Ingrid Bodamer
Teamleiterin Personalentwicklung
Tel.: 0621 – 293 29 73

Jan Dressler | Tel.: 0621 - 293 97 47

Oliver Makowsky-Stoll | Tel.: 0621 - 293 29 78

Anke Nerlich | Tel.: 0621 - 293 29 77

Anna Schiel | Tel.: 0621 - 293 29 79

Das Team Personalentwicklung finden Sie in
Q 5, 22 (2. OG)
68161 Mannheim

Psychosoziale Beratungsstelle (PSB)

Beratung und Information für Beschäftigte und Führungskräfte

Als zukunftsorientierte Arbeitgeberin ermöglicht die Stadt Mannheim ihren Beschäftigten eine interne, psychosoziale Beratung. Eine Psychologin und eine Sozialpädagogin stehen bei beruflichen und persönlichen Belastungssituationen für Beratungsgespräche zur Verfügung. Unser wesentliches Ziel ist es, die seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten und zu verbessern.

Alle Beschäftigten und Führungskräfte der Stadtverwaltung Mannheim und der städtischen Eigenbetriebe können dieses Angebot nutzen.

Sie können sich an uns wenden

- bei beruflichen und privaten Belastungs- und Krisensituationen
- bei psychischen Problemen
- bei Stress- und Burnout- Situationen
- zur Unterstützung im Wiedereingliederungsprozess nach längerer Arbeitsunfähigkeit
- bei Konflikten zwischen Vorgesetzten und Beschäftigten oder im Team
- bei Fachfragen zu psychischen Erkrankungen
- bei Fragen zu Führungsthemen
- ...

Wir bieten Ihnen: Einzelberatung und Teamangebote

Die Beraterinnen verfügen über Zusatzausbildungen in systemischer Beratung, Coaching und Supervision, beraten Sie kostenfrei und stehen unter **gesetzlicher Schweigepflicht**.

Kontakt:

Psychosoziale Beratungsstelle für Beschäftigte (PSB)

D7, 28 | 68159 Mannheim

Tel.: 0621 / 293-2589

Mail: 11.psb@mannheim.de

Balance²

1.

ALLGEMEINE ANGEBOTE FÜR ALLE

1.	ALLGEMEINE ANGBOTE FÜR ALLE	
1.1	Augenschule – gesundes Sehen am Arbeitsplatz	18
1.2	Bleiben Sie gesund und leistungsfähig in Zeiten ständigen Wandels	19
1.3	Steinzeit-Gene in der Hightech-Welt – Über die ‚artgerechte Haltung‘ des Homo Sapiens in der modernen Welt	20
1.4	Erfolgreiches Stressmanagement	21
1.5	Einführung in das Programm »MBSR« – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	22
1.6	Vertiefungstag des Programms »MBSR« – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	23
1.7	Welcher Entspannungstyp bin ich?	24
1.8	Entspannungs-Mix	25
1.9	Gut geplant – gesund ernährt durch den Berufsalltag	26
1.10	Schnelle und gesunde Küche im stressigen Berufsalltag – Kochkurs mit praktischen Tipps	27
1.11	Kleingruppen – Coaching Ernährung	28
1.12	BETSI – Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern	29
1.13	BETSI – BalancePlus Anti-Ärger Training	30
1.14	Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Arbeitskontext	31
1.15	Anti-Ärger Training	32
1.16	Gesundes Laufen für ein gesundes Leben – Das richtige Laufen leicht erlernen	33
1.17	Gesunde Frauenpower mit innerer Gelassenheit	34
1.18	Zurück in den Job - WiedereinsteigerInnen im Dialog	35
1.19	FlurfunkE - Energie und Klimaschutz am Arbeitsplatz	36

1.1

Methode

Vortrag mit Übungen

Referent/-in

Martina Buchheit,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin
und Visualtrainerin

Termin

27.09.2018

Zeit

10:30 – 12:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U1, 16-19, 68161 Mannheim,
Saal

Anmeldeschluss

16.08.2018

Gebühr

übernimmt die BKK Pfalz



Augenschule

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, welche besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind

Einführung

In der modernen Arbeitswelt wird das visuelle System permanent herausgefordert. Die Folge sind oftmals Seh-Stress-Symptome wie Kopfschmerzen, brennende und trockene Augen, Verminderung der Sehkraft und vieles mehr. In der Augenschule erfahren Sie wie Sie mit einfachen Übungen und kleinen Verhaltensänderungen Ihre Augen während der Arbeit entlasten können.

Ziel

Vermeidung und Abbau von Seh-Stress-Symptomen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Vermittlung von Informationen für eine ergonomisch richtige Körper- und Sehhaltung am Arbeitsplatz
- Optimierung des Zusammenspiels von Körper und Augen mit Übungsbeispielen
- Tipps zum Umgang mit Sehhilfen
- Natürliche Augenstärkung durch ganzheitliche Augenentspannung und Augenübungen
- Ernährungshinweise
- Beantwortung von Fragen

Bleiben Sie gesund und leistungsfähig in Zeiten ständigen Wandels

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

Wünschen Sie sich mehr innere Stärke, Gelassenheit und Selbstbewusstsein, um im Sturm der täglichen Aufgaben Ruhe und Übersicht bewahren zu können?

Mithilfe eines gezielten Resilienz-Trainings können Sie sich darin stärken, sich besser im Alltag zurechtzufinden. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit den Themen »Veränderung«, »Geschwindigkeit« und »Komplexität« können schlummernde Potenziale bei Ihnen als Einzelperson, aber auch in gesamten Teams und Organisationen zügig freigesetzt werden.

Ziel

Stärkung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft (Resilienz)

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wandel ist unser Alltag. Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen. Im Fokus steht, die Beschäftigten gesund zu erhalten und ihre Potenziale und Ressourcen zu fördern.

Programm

- Förderung Ihrer inneren Stabilität in Zeiten ständiger Veränderung, Komplexitätsbewältigung
- Klarheit über Standort, Werte, Ziele, Visionen
- sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
- kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- gelungene Kommunikation als Basis effizienter Interaktion
- Loslösung von einschränkenden Denk- und Handlungsmustern
- gezielte Burn-out-Prävention
- Erschließung zuverlässiger Kraftquellen



1.2

Methode

Vortrag

Referent/-in

Carmen Lange,
Expertin für Personal- und Führungs-
kräfteentwicklung, zertifizierte Resili-
enztrainerin und -coach

Termin

23.03.2018

Zeit

10:30 – 12:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim, Raum 518

Anmeldeschluss

09.02.2018

Gebühr

übernimmt die KKH

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

1.3

Ideal zum Einstieg
ins Thema

Methode

Methodenmix aus

- Wissensinput/Vortrag
- Praktische Übungen (Einzelarbeit, Gruppen- und Plenumsübungen)
- Entspannungs- und Körperübungen
- Kollegialer Austausch und Diskussion
- Mini-Aktionsplan für jeden TN

Referent/-in

Carmen Lange, Dipl. Biologin

Termin

04.07.2018

Zeit

8:30 - bis 12:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim, Raum 518

Anmeldeschluss

23.05.2017

Gebühr

übernimmt die KKH

Steinzeit-Gene in der Hightech-Welt

Über die ‚artgerechte Haltung‘ des Homo Sapiens in der modernen Welt

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

Man hört oft: „Die ‚moderne‘ Welt macht uns krank?“

Fragen Sie sich manchmal, ob Sie für diese Welt geschaffen sind und was Sie tun können, damit es Ihnen gut geht? Die Antwort ist: Auch der Mensch benötigt eine „artgerechte Haltung“, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Unsere Gene haben sich in den letzten 10.000 Jahren nicht maßgeblich verändert - unser Lebensstil schon!

Ziel

Erfahren Sie, wie wir unser evolutionäres Erbe und die moderne Welt in Einklang bringen. Dann gelingt es mit dem modernen ‚Lifestyle‘ und seinen Herausforderungen privat wie im Arbeitsumfeld gut umzugehen.

Programm

- Kurz-Analyse: Wo macht uns die ‚neue‘ Welt zu schaffen?
- Input zur Entstehung und Entwicklung des Menschen
- Überleitung in die moderne Welt und den Ebenen Biologie, Lebensstil, Umwelt
- Gemeinsames Arbeiten an den Themen Stress (früher und heute), Bewegung, Ernährung
- Umsetzungsempfehlungen zu den einzelnen Themen: Mentale Ebene, Körperliche Ebene, Empfehlungen zur ‚artgerechten‘ Ernährung

Erfolgreiches Stressmanagement



1.4

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

Erfolgreiches Stressmanagement hält Sie beruflich und privat in der Bahn. Denn um die täglichen Herausforderungen zu meistern, ist ein umfassender Ausgleich wichtig. Gehen Sie den Ursachen für Ihre persönlichen Stressmomente auf den Grund. Identifizieren und entschärfen Sie deren Auslöser.

Ziel

- Eigene Bedürfnisse und Wünsche selbst erkennen
- Individuelle Lösungen für Stressfaktoren finden
- Neue Regenerationsmöglichkeiten kennenlernen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Überprüfen der eigenen Lebenspraxis, Bilanz ziehen
- Den eigenen Weg bewusster selbst steuern
- Stress verhindern, entstandenen Stress mit aktiven Pausen abbauen
- Regeneration mit Atemübungen und Entspannungstechniken
- Stärken und Schwächen analysieren
- Den eigenen Weg immer bewusster selbst steuern lernen

Methode

Trainer-Input, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Coaching, Selbstreflexion

Referent/-in

Burkhard Herweg,
consilcom

Termin

A: 12.03.2018
B: 08.11.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss

A: 05.02.2018
B: 27.09.2018

Gebühr

übernimmt die TK



1.5



Methode

Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsübungen, Vortrag

Referent/-in

Christine Weber,
Dipl. Betriebswirtin, Systemischer Coach, zertifizierte MBSR-Trainerin

Termin

A: 09.05.2017 & 11.07.2018
(Kurs mit 2 Terminen; ideal bei Teilzeit)
B: 16.05.2018

Zeit

A: jeweils 08:30 – 12:30 Uhr
B: 08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss

A: 28.03.2018
B: 04.04.2018

Gebühr

finanziert durch die BKK Pfalz und durch das zentrale BGM

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Einführung

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

Heute bestimmen oft Stress, Hektik und Unsicherheit unseren Alltag. Achtsamkeit ist eines der effektivsten Mittel zur Stressbewältigung und wie die Neurowissenschaften belegen kann Gelassenheit und der gesunde Umgang mit Stress durch Achtsamkeit trainiert werden – das bestätigen zahlreiche Studien. Das Programm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule der University of Massachusetts in den USA entwickelt. Weltweit haben über 20.000 Menschen in über 300 Zentren vom MBSR-Programm profitiert.

Ziel

Sie erlernen Basisübungen (wie z. B. achtsame Körper- und Atemwahrnehmungen in Ruhe und Bewegung) und erfahren einen Perspektivenwechsel auf sich und andere durch Achtsamkeit.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Den Begriff der Achtsamkeit erfahren und erfassen
- Den Autopiloten in uns aufspüren
- Stress und Achtsamkeit
- Body Scan und Sitzmeditation üben

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke, Kissen, ggf. dicke Socken

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Vertiefung



1.6

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Vorkenntnissen in MBSR (z. B. Teilnehmende der Einführungsveranstaltung)

Einführung

Auf Basis der Achtsamkeits-Grundübungen steigen Sie an diesem Tag tiefer in das Thema Achtsamkeit ein. Neben praktischen Übungen und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe bekommen Sie neue Impulse für einen gesunden Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.

Ziel

- Achtsamkeitspraxis als effektive Stressbewältigungsmethode in Ihren Alltag integrieren
- Vertiefungsübungen – Sitz- und Gehmeditationen theoretisch und praktisch anwenden

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Achtsamkeitspraxis im Alltag vertiefen
- Geh- und Sitzmeditation üben
- Achtsamkeitsübungen im beruflichen Kontext nachhaltig einsetzen

Neben praktischen Übungen und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe bekommen Sie neue Impulse für einen gesunden Umgang mit Stresssituationen im beruflichen Alltag.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte oder Decke, Kissen, ggf. dicke Socken

Methode

Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsübungen, Vortrag

Referent/-in

Christine Weber,
Dipl. Betriebswirtin, Systemischer Coach, zertifizierte MBSR-Trainerin

Termin

A: 25.09.2018

B: 13.09.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss

A: 14.08.2018

B: 02.08.2018

Gebühr

finanziert durch die BKK Pfalz und durch das zentrale BGM



1.7



Methode

Vorstellung verschiedener Techniken und Übungen zum Ausprobieren

Referent/-in

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, Psychologische Psychotherapeutin, Gesundheitsberaterin und Coach

Termin

14.03.2018

Termin Follow-up

03.05.2018

Zeit

8:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss

07.02.2018

Gebühr

finanziert durch die KKH

Welcher Entspannungstyp bin ich? Ihr persönlicher Weg zum Stressausgleich

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf der Suche nach der richtigen Entspannungstechnik

Einführung

Dieser Kurs macht es möglich, festzustellen, welche Entspannungsmethode, wie z. B. Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeits- und Atemübungen, Fantasiereise oder (Bewegungs-)Meditation, Ihnen am meisten Freude bereitet und am besten in Ihren (Berufs-)Alltag eingebunden werden kann.

Oder Sie genießen einfach nur zwei entspannte Tage und tun sich mal etwas Gutes. – es lohnt sich!

Ziel

Lernen Sie verschiedene Arten der Entspannung kennen und gönnen Sie sich Momente der Ruhe. Finden Sie heraus, wie Sie persönlich am nach der Arbeit oder nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannen können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

Entspannungstechniken und -übungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken, Block und Stift

Entspannungs-Mix

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

Stress, vor allem lang anhaltender, führt oft zu körperlichen und/oder psychischen Problemen, wie beispielsweise Verspannungen, Magenbeschwerden oder negative Gedanken. In diesem Seminar lernen Sie neu entwickelte und bewährte Übungen und Methoden zur Entspannung, welche Sie sofort praktisch umsetzen können.

Ziel

Die Übungen und Methoden zu finden, mit denen Sie sich am besten und schnellsten entspannen können, ist das Hauptziel dieser Fortbildung. Denn so wird ein Gewinn von gesundheitlichem Wohlbefinden und in der Lebensqualität gefördert.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

1. Kurze Entspannungsübungen für den Büro-Alltag, die Ihnen helfen, Augen und Muskeln wirksam zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen.
2. Autogenes Training: Eine Tiefenentspannung, mit der Sie ruhig und gelassen werden und sich anschließend wieder besser konzentrieren können.
3. Lebe Balance: Ein Präventionsprogramm mit Achtsamkeitsübungen, das Sie dabei unterstützt, psychisch gesund und stark zu bleiben.
4. AOK-Blitzspannung: Ein modernes Konzentrationstraining mit Entspannungswirkung, mit dem Sie in ultrakurzer Zeit körperlich, seelisch und geistig wieder fit werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kopfkissen, Decke zum Zudecken, Strickjacke/Pullover, warme Socken



1.8

Methode

Wissensvermittlung,
praktische Übungen

Referent/-in

Babett Englert,
Dipl.-Päd.

Termin

A: 17.05.2018
B: 14.06.2018
C: 17.09.2018

Zeit

12:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
A: 520, B: 518, C: 518

Anmeldeschluss

A: 05.04.2018
B: 03.05.2018
C: 06.08.2018

Gebühr

übernimmt die AOK



1.9



Methode

- Vortrag
- Interaktiver Austausch
- Arbeitsblätter
- Rezepte

Referent/-in

Monika Maurer, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin oder
Carolin Kettenring, staatlich anerkannte
Diätassistentin

Termin

26.04.2018

Zeit

10.30 – 12.30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Saal

Anmeldeschluss

15.03.2018

Gebühr

übernimmt die BKK Pfalz



Gut geplant – gesund ernährt durch den Berufsalltag

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

Gesunde Ernährung ist einer der wichtigsten Bausteine für unsere Gesundheit.

Sie wünschen sich Anregungen wie Sie Ihrem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe, trotz stressigem Berufsalltag zuführen können?

Dann besuchen Sie den Vortrag, um Ihre Ernährung zu optimieren.

Ziel

- Lernen Sie, auch bei Stress gesund zu genießen
- Erfahren Sie mehr über die optimale Nährstoffversorgung trotz Zeitmangel
- Erhalten Sie Anleitung, welche Nährstoffe und Mikrostoffe Ihre Leistung unterstützen
- Sie bekommen praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz; Gesunde Ernährung ist ein Grundbaustein für die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Programm

- Besser Essen im Berufsalltag
- Flexi Carb – Kohlenhydrate Ihren Bedürfnissen angepasst
- Proteine fürs Gehirn und für die Muskeln
- Meal Prep – der neue Food Trend, so kochen Sie clever vor
- Von der Theorie auf den Teller – mit Genuss durch den ganzen Tag
- Stolpersteine umgehen bei Take-away, Picknick am PC und in der Kantine
- Tipps und Tricks zur guten Versorgung, vom Blitzfrühstück zum Meal Prepping und der Küche zu Hause

Schnelle und gesunde Küche im stressigen Berufsalltag Kochkurs mit praktischen Tipps

1.10

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

Sie erhalten praktische Tipps und Anregungen wie Sie es schaffen, sich trotz eines stressigen (Berufs-) Alltagslebens gesund und ausgewogen zu ernähren. Bei diesem Seminar üben Sie die schnelle Küche nach Feierabend – leicht und gesund. Sie erfahren Wissenswertes zur abwechslungsreichen und gesunden Ernährung und fördern so Ihren Spaß am Kochen.

Ziel

Stärken Sie Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung auch im stressigen (Berufs-)Alltag.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Programm

- Sie erfahren Wissenswertes zur schnellen, leichten und gesunden Küche nach Feierabend.
- Sie erhalten Tipps für eine schmackhafte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.
- Sie erleben Spaß am Kochen.

Mitzubringen: 2 Geschirrhandtücher für den gemeinsamen Abwasch, Dosen für Übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke

Methode

Wissensvermittlung und gemeinsames Kochen

Referent/-in

Bettina Seydlitz,
ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Termin

A: 23.10.2018
B: 13.11.2018
C: 29.11.2017

Zeit

9:00 – 14:30 Uhr

Ort

Mannheimer Abendakademie,
U 1, 16-19, Lehrküche (Raum 07) im EG

Anmeldeschluss

A: 11.09.2018
B: 02.10.2018
C: 18.10.2018

Gebühr

übernimmt die BKK Pfalz



1.11

Methode

Kleingruppen-Coaching

Referent/-in

A Bettina Seydlitz
B Simone Hobrecker
C Monika Maurer

Termin

A 20.04.2018 (Follow Up: 06.06.2018)
B 19.06.2018 (Follow Up: 24.07.2018)
C 05.10.2018 (Follow Up: 09.11.2018)

Zeit

Kleingruppen-Coaching:
09:00 – 12:00 Uhr
Follow-Up: 09:00 – 10:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar, U1, 16-19,
68161 Mannheim
A Raum 521 (Follow Up: Raum 520)
B Raum 511 (Follow Up: Raum 511)
C Raum 521 (Follow Up: Raum 521)

Anmeldeschluss

A 09.03.2018
B 08.05.2018
C 24.08.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Kleingruppen-Coaching

Thema Ernährung

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die persönliche Unterstützung benötigen, um die eigene Lebensweise zur Vorbeugung oder Therapie chronischer Krankheiten langfristig erfolgreich zu ändern.

Einführung

Der gesunde Umgang mit Ernährung stellt für viele Mitarbeitende eine große Herausforderung dar, insbesondere bei der Integration in den stressigen Berufsalltag. In den themenspezifischen Kleingruppen-Coachings haben Sie die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und mit Hilfe Ihrer/Ihres Gesundheitscoaches individuelle Strategien zu entwickeln, um Ihre gesundheitlichen Ziele zu verfolgen und diese in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Ziel

Verwirklichen Sie Ihre Lebensstilveränderung nachhaltig im (Berufs-)Alltag!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz

Programm

A Gewicht coaching:

Grundlegende Kenntnisse über Ernährung, Nahrungsmittel und Nährstoffe; gemeinsames Erörtern typischer Muster bzw. auch Gewohnheiten bezüglich des Ess- und Einkaufsverhaltens; Erfahrungsaustausch, gegenseitige Motivation

B Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizmagen und -darm:

Was kann ich essen und was nicht? Welche Mengen eines bestimmten Nahrungsmittels sind vielleicht noch verträglich? Ermitteln möglicher Ursachen, ernährungsabhängige Beschwerden lindern lernen ohne Nährstoffmängel zu riskieren, alltagstaugliche Hilfestellungen für den Einkaufs- und Berufsalltag

C Stressbedingte Fehlernährung:

Anregungen, wie Sie Ihrem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe, trotz stressigem Berufsalltag, zuführen können; optimale Nährstoffversorgung auch bei Stress und trotz Zeitmangel; Anleitung, welche Nährstoffe und Mikrostoffe Ihre Leistung unterstützen, praktische Tipps zur Umsetzung im Berufsalltag

BETSI

1.12

Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gesundheitliche Beschwerden haben, mit nachgewiesenem Bedarf an präventiven Leistungen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit (versichert bei der Deutschen Rentenversicherung), allerdings ohne Anspruch auf eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme (versicherungsrechtliche Voraussetzungen gemäß § 11 SGB VI)

Einführung

präventive Gesundheitsmaßnahmen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit

Ziel

Erhalten Sie Ihre Erwerbsfähigkeit und verbessern Sie Ihre Gesundheit sowie Lebensqualität langfristig!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten.

Programm

Das Angebot »BETSI« kombiniert einen einwöchigen Aufenthalt in einer ausgewählten Rehabilitationsklinik mit berufsbegleitenden Trainingseinheiten in einem beschäftigungsnahen Reha- oder Trainingszentrum. Das Training findet ein- bis zweimal wöchentlich in einem Zeitraum von drei Monaten statt. Das Programm endet mit einem Wochenendaufenthalt in der Rehabilitationsklinik, in der Sie mit »BETSI« begonnen haben.

* Bitte setzen Sie sich in Absprache mit Ihrer Führungskraft und Ihrem zuständigem Betriebsarzt/Ihrer zuständigen Betriebsärztin mit der Deutschen Rentenversicherung in Verbindung, um Ihr individuelles Vorgehen abzustimmen:

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Regionalzentrum Mannheim, Mozartstr. 3, 68161 Mannheim,
Tel. 0621 - 82 005 208, Mobil: 0151 - 203 308 03, Fax: 0621 - 82 005 220
E-Mail: bernd.kille@drv-bw.de, www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Methode

Der Bedarf an präventiven Leistungen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit muss zuvor mittels eines ärztlichen Gutachtens nachgewiesen sein.

Referent/-in

nach Absprache*

Termin

nach Absprache*

Zeit

nach Absprache*

Ort

Die in Frage kommenden Reha- und Trainingszentren wählt die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg gemeinsam mit Ihnen aus.

Anmeldeschluss

nach Absprache*

Gebühr

finanziert durch die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg



**Deutsche
Rentenversicherung**

Baden-Württemberg

1.13

Methode

Der Bedarf an präventiven Leistungen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit muss zuvor mittels eines ärztlichen Gutachtens nachgewiesen sein.

Referent/-in

nach Absprache*

Termin

nach Absprache*

Zeit

nach Absprache*

Ort

Die in Frage kommenden Reha- und Trainingszentren wählt die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg gemeinsam mit Ihnen aus.

Anmeldeschluss

nach Absprache*

Gebühr

finanziert durch die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

BETSI BalancePlus

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gesundheitliche Beschwerden haben, mit nachgewiesenem Bedarf an präventiven Leistungen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit (versichert bei der Deutschen Rentenversicherung), allerdings ohne Anspruch auf eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme (versicherungsrechtliche Voraussetzungen gemäß § 11 SGB VI).

Einführung

präventive Gesundheitsmaßnahmen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit.

Ziel

Erhalten der Erwerbsfähigkeit

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Erhaltung und Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Beschäftigten.

Programm

Das Angebot »BETSIPLUS« kombiniert einen einwöchigen stationären Aufenthalt in einer ausgewählten Rehabilitationsklinik mit berufsbegleitenden Trainingseinheiten in einem beschäftigungs- ortnahen ambulanten Reha- oder Trainingszentrum. Während des Aufenthalts in der Rehabilitations- klinik beschäftigen Sie sich mit Stressbewältigungs-Training, Rückentraining, Konfliktmanagement, Bewegungstherapie, Kraft-/Konditionstraining, Entspannungsübungen sowie mit Seminaren zur ge- nerellen Gesundheit. Das ambulante Training findet ein- bis zweimal wöchentlich in einem Zeitraum von drei Monaten statt. Das Programm endet mit einem Wochenendaufenthalt in der Rehabilitati- onsklinik, in der Sie mit »BETSIPLUS« begonnen haben.

* Bitte setzen Sie sich in Absprache mit Ihrer Führungskraft und Ihrem zuständigem Betriebsarzt/Ihrer zuständigen Be- tribsärztin mit der Deutschen Rentenversicherung in Verbindung, um Ihr individuelles Vorgehen abzustimmen:

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Regionalzentrum Mannheim, Mozartstr. 3, 68161 Mannheim,
Tel. 0621 - 82 005 208, Mobil: 0151 - 203 308 03, Fax: 0621 - 82 005 220
E-Mail: bernd.kille@drv-bw.de, www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Arbeitskontext

1.14

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in wertschätzendem und konstruktivem Kommunizieren und Verhalten verbessern möchten

Einführung

Sie lernen,

- wie Sie schwierige Situationen so ansprechen, dass das Gesagte nicht zu einer Eskalation führt.
- wie Sie sich sicher sein können, dass das Gesagte gehört, verstanden und ernst genommen wird
- wie Sie ihrem Gegenüber signalisieren können, dass Sie dessen gute Absicht anerkennen und wertschätzen, ohne damit einverstanden sein zu müssen
- wie Sie mit Vorwürfen und Kritik souveräner umgehen
- wie Sie die Vertrauensbasis erweitern und somit die Kooperationsbereitschaft zu Ihren Kolleginnen/Kollegen und Mitarbeitenden vertiefen können
- wie Sie Feedback und Lob/Anerkennung wertschätzend sowie konstruktiv ausdrücken können

Ziel

Kommunizieren Sie wertschätzend!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gute Kommunikation ist die Aufgabe von allen.

Programm

- Einführung in die Hauptprozesse der Wertschätzenden Kommunikation: Aufrichtigkeit und Empathie.
- Beobachtungen formulieren, deren Bedeutung verstehen und von Bewertungen unterscheiden.
- Gefühle erkennen, deren Bedeutung verstehen und von „Pseudogefühlen“ unterscheiden.
- Bedürfnisse erkennen, deren Bedeutung verstehen und von Strategien unterscheiden.
- Konkrete Bitten formulieren und von Forderungen unterscheiden.
- Unterschied zwischen Beziehungs- und Handlungsbitten.
- Definition, Anwendung und Rolle von Empathie im Umgang miteinander.
- Empathische Vermutungen formulieren. Aktives Zuhören.
- Selbstempathie – Definition und Anwendung.
- Umgang mit starken Emotionen wie Wut und Ärger (bei sich und anderen)
- Wertschätzende Kritikgespräche führen

Methode

Wertschätzende Kommunikation
(nach Marshall Rosenberg)

Referent/-in

Pierre Boisson

Termin

18.-19.04.2018

Zeit

8:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss

07.03.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

1.15

Methode

Inhaltlicher Input,
Selbstreflexionsübungen,
praktische Übungen

Referent/-in

Carmen Reuter,
Coach, Trainerin

Termin

18.06.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

07.05.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Anti-Ärger-Training

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Einführung

„Jetzt reicht’s mir aber!“, „Ich fasse es nicht!“, „Dumm wie Brot ...“, wohl fast jeder von uns kennt Ärger nur zu gut: Aus einem Missverständnis oder einer Bemerkung heraus fühlt man sich plötzlich angegriffen, ungerecht behandelt oder nicht genügend respektiert – die Situation eskaliert.

Solche Konflikte führen zu Stress und Ärger, beherrschen schnell unseren Alltag und können sogar krank machen. Ärger beeinträchtigt unser Wohlbefinden und geht uns buchstäblich an die Substanz. Die beruflichen oder privaten Beziehungen, die durch Ärger ‚vergiftet‘ sind, erfordern einen enormen Aufwand an Energie und Nervenkraft.

Ziel

Eine klare Haltung unterstützt Sie im Berufsalltag Grenzen zu achten, zu öffnen und zu setzen. Sie hält Sie handlungsfähig und ist, gerade in der heutigen Zeit, Teil einer resilienten (widerstandsfähigen) und gesunden Lebensführung.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Beherrschen der Schlüsselqualifikationen Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Sicherstellung eines respektvollen Umgangs miteinander

Programm

- das Gehirn als Bewertungssystem
- Hinterfragen des eigenen Ärgerverhaltens
- Kommunikationspsychologie – ganz praktisch
- Psychoneuroimmunologie – wie die Psyche den Körper beeinflusst
- Freude an der Arbeit mit Kollegen, im Team und für Kunden

Gesundes Laufen für ein gesundes Leben

Das richtige Laufen leicht erlernen

1.16

Zielgruppe

Für Laufunerfahrene und Lauferfahrene

Einführung

Laufen kann jeder?

Ja und Nein! Es kommt auf die richtige Technik, Atmung und Dosierung an!

Ziel

Das Laufen, inklusive der richtigen Technik, der richtigen Atmung, der richtigen Kleidung, der richtigen Dosierung und der richtigen Ernährung, erlernen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist eine hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Der Aufbau einer Trainingsstunde
 - Warm-Up und Mobilisierung / Laufeinheit / Cool -Down
- Laufen ist nicht gleich Laufen!
 - Die richtige Grundausrüstung
 - Die richtige Kleidung
 - Die richtigen Schuhe zu jedem Typ
- Der richtige Laufstil
 - Fußstellung
 - Abrollverhalten
 - Stabilität des Rumpfes
 - Bewegung und Funktion der Arme
 - Kopfhaltung
 - Lauftechnik (Lauf-ABC)
- Die richtige Atmung
 - Sauerstoff, der Treibstoff
 - Entspannung durch die korrekte Atmung

Methode

Wissensvermittlung durch viele praktische Übungen und „Laufspiele“

Referent/-in

Holger Meier; ehemaliger Extremläufer, Fitness-Trainer A-Lizenz

Termin

14.06.2018

Zeit

13:30 – 16:00 Uhr

Ort

wird rechtzeitig festgelegt

Anmeldeschluss

03.05.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

1.17

Methode

Kleiner Impuls-Parcours, interaktives Aufgreifen verschiedener Anregungen zur Gesunderhaltung, Anregungen zum Selbstcoaching und zur praktischen Anwendung

Referent/-in

Dipl.-Psych. Sandra Kuhn-Krainick

Termin

28.06.2018 und 12.07.2018
(Seminar mit 2 Terminen)

Zeit

jeweils 08:30 - 12:30 Uhr

Ort

28.06.2018:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim, Raum 518
12.07.2018:
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim, Raum 521

Anmeldeschluss

17.05.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM, Angebot in Kooperation mit dem Amt der Gleichstellungsbeauftragten

Gesunde Frauenpower mit innerer Gelassenheit

Zielgruppe

Teilzeitbeschäftigte Frauen, denen ihre psychische und körperliche Gesundheit als das wichtige Kapital für ihre private und berufliche Entwicklung am Herzen liegt

Einführung

Das Leben mit unzähligen Rollen wie etwa als Arbeitnehmerin, Kollegin, Vorgesetzte, Mutter, Schwester, Tante und als Bürgerin ist nicht immer einfach "unter einen Hut zu bekommen". Dies verlangt viel Kraft und Energie, um den zahlreichen An- und Herausforderungen im Alltag gerecht zu werden. Viele kommen so an ihre persönlichen Grenzen, verausgaben sich zu stark und missachten Frühwarnsignale des eigenen Körpers. Die eigene körperliche und psychische Gesundheit ist jedoch das wichtigste persönliche Kapital, um auch langfristig mit Power den Alltag zu meistern.

Ziel

In diesem 2 x 0,5 Tages-Seminar geht es darum, die eigene Gesundheit als wichtigstes Kapital zu erkennen, zu erhalten und "zu vermehren".

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir gehen verantwortlich mit unseren Ressourcen um.

Programm

Sie erlernen Strategien zur körperlichen und psychischen Stabilität und üben diese ein. Das Ergebnis ist ein individueller Methodenkoffer für die weitere Karrierephase, mit dem Sie Kraft tanken können für mehr Gelassenheit und innere Stabilität trotz Stress und Mehrfachbelastung.

Seminargrundlage sind Teile aus dem Selbstcoaching-Kalender "Mit innerer Gelassenheit - Burnout vermeiden" der Referentin Sandra Kuhn-Krainick.

Zurück in den Job - WiedereinsteigerInnen im Dialog

1.18

Zielgruppe

Alle, die ihre Berufstätigkeit aus unterschiedlichen Gründen unterbrochen haben

Einführung

Gründe für eine Unterbrechung der Berufstätigkeit gibt es Einige: Körperliche oder seelische Erkrankung, Elternschaft und/oder Kindererziehung, Pflege von Angehörigen oder ein Unfall. Nach einer längeren Abwesenheit vom Arbeitsplatz können Fragen und Ängste auftauchen

Ziel

Kommen Sie mit Kollegen und Kolleginnen in Austausch, um unter fachlicher Moderation die eigene berufliche Wiedereinstiegssituation zu reflektieren und bewusst zu gestalten. Besinnen Sie sich auf eigene Fähigkeiten, um eine veränderte Lebenssituation zu meistern.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir gehen verantwortlich mit unseren Ressourcen um.

Programm

- Wie finde ich wieder Anschluss im Berufsleben/in meinem Team?
- Wie kann ich Beruf und Familie vereinbaren?
- Wie bleibe ich zukünftig körperlich oder seelisch gesund?
- Wie begegne ich Veränderungen, die sich während meiner Abwesenheit aus dem Berufsleben ergeben haben?

Methode

Moderierter Dialog in der Gruppe, personenzentrierte Gesprächsführung, Input zur Selbstreflexion

Referent/-in

Malwine Frey, Psychosoziale Beratungsstelle für Beschäftigte (PSB)

Termin

09.04.2018, 16.04.2018, 23.04.2018,
14.05.2018, 04.06.2018
(Kurs mit 5 Terminen)

Zeit

9.00 – 10.30 Uhr

Ort

D7, 28 (Psychosoziale Beratungsstelle für Beschäftigte der Stadt Mannheim)

Anmeldeschluss

26.02.2018

Gebühr

moderiert durch die interne psychosoziale Beratung

Balance²

1.19

Termin [REDACTED]

nach Absprache

Zeit [REDACTED]

nach Absprache

Ort [REDACTED]

Klimaschutzagentur Mannheim

Anmeldung [REDACTED]

Bitte melden Sie sich online unter <http://www.mannheim-auf-klimakurs.de/flurfunkE.html> für die Kurse an. Das ausgefüllte Anmeldeformular schicken Sie anschließend an die Klimaschutzagentur.

Klimaschutzagentur Mannheim

Tel.: 0621 - 862 484 10

Fax: 0621 - 862 484 19

E-mail: info@klima-ma.de

Für die Kochkurse melden Sie sich bitte direkt bei der Abendakademie an.

Gebühr [REDACTED]

getragen durch die Klimaschutzagentur

FlurfunkE

Energie und Klimaschutz am Arbeitsplatz

Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Mannheim, der Eigenbetriebe und der städtischen Gesellschaften.

Einführung

Ob am PC, im Druckerraum oder in der Teeküche: Täglich sind im Büro zahlreiche große und kleine Elektrogeräte ununterbrochen im Einsatz. Hinzu kommt der Verbrauch von Heizenergie und Wasser. Die Stadt Mannheim hat sich mit ihrer Klimaschutzstrategie „Mannheim auf Klimakurs“ zum Ziel gesetzt, die Klimabilanz der Stadtverwaltung zu verbessern. Dazu gehören neben den baulichen und technischen Maßnahmen auch das aktive Mitwirken der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Aktionsprogramm FlurfunkE setzt genau hier an. Wo wird im Büro Energie unnötig verbraucht? Wie komme ich klimafreundlich zum nächsten Termin? Was hat mein Mittagessen mit dem Klimawandel zu tun? Das und vieles mehr erfahren Sie bei den Informationsveranstaltungen, Aktionen und Wettbewerben, die von der Klimaschutzleitstelle in Zusammenarbeit mit der Klimaschutzagentur angeboten werden.

Welche Veranstaltungen werden angeboten?

- Klima-Café (wahlweise mit den Schwerpunkten Energie, Mobilität oder Ernährung)
- Abwrackprämie für Elektrogeräte
- Fahrrad-Check
- Eco-Sicherheitstraining
- Elektromobilität zum Ausprobieren
- Verschiedene Kochkurse
- Diverse Wettbewerbe

Wo erfahre ich mehr?

Das Programmheft zu FlurfunkE erhalten Sie Anfang 2018 als E-Mail. Eine kleine Anzahl an Druckexemplaren wird auch an Ihre Dienststelle geschickt. Im Intranet erhalten Sie alle Informationen im Bereich „Information“ unter der Rubrik „Energiesparen am Arbeitsplatz (FlurfunkE)“.

Angebote für Teams

Gerne bieten wir das faire Klimafrühstück oder das Energiequiz auch nur für feste Gruppen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (Arbeitskreise Gesundheit, Arbeitsgruppen, Fachbereiche, etc.) an. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin direkt mit der Klimaschutzagentur.



2.

ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT VERWALTUNGS- AUFGABEN UND DIREKTEM KUNDEN- KONTAKT

2.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT VERWALTUNGSAUFGABEN / DIREKTEM KUNDENKONTAKT	
2.1	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	40
2.2	Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule	41

2.1

Methode

persönliche Beratung,
vertrauliches Einzelgespräch

Referent/-in

nach einem telefonischen Vorgespräch
vermitteln wir die passende Beratung

Termin

nach Vereinbarung, bitte in Absprache
mit Ihrer Führungskraft

Zeit

nach Absprache,
1 x 90 Minuten

Ort

nach Absprache

Anmeldung

Das BGM meldet sich nach der üblichen
Anmeldung nochmals telefonisch
bei Ihnen, damit Ihnen die passende
Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung
vermittelt werden kann.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die persönliche Unterstützung benötigen, um die eigene Lebensweise zur Vorbeugung oder Therapie chronischer Krankheiten langfristig erfolgreich zu ändern

Einführung

Viele chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettstoffwechselstörung, Gicht und Krebserkrankungen, lassen sich durch bewusste Ernährung und Bewegung im (Berufs-)Alltag, Maßnahmen zur Rückengesundheit (z.B. Hebe- und Trage-Training, dynamisches Sitzen) und durch Herzkreislauftrainings vorbeugen. Viele ernährungsabhängige Beschwerden erscheinen z. B. mit einem erfolgreichen und stressfreien Berufsalltag unvereinbar, lassen sich aber meist durch einfache Ernährungs- und Lebensstilveränderungen deutlich reduzieren. Eine Gesundheitsberaterin bzw. ein Gesundheitsberater hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele zu definieren und diese gezielt zu verfolgen.

Ziel

Verwirklichen Sie Ihre Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen. Wir stärken Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitskompetenz.

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burn-Out-Situationen, familiären Angelegenheiten oder Mobbing, Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratung für Beschäftigte. **Weitere Infos finden Sie auf Seite 15.**

Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule

2.2

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Tätigkeit vorwiegend im Sitzen ausüben

Einführung

Hier erhalten Sie schnelle Abhilfe bei Rückenbeschwerden – oder eine erfolgreiche Vorbeugung!

Ziel

Sie erlernen kleine hilfreiche Übungen, um Verspannungen und Fehlhaltungen am Büro-Arbeitsplatz oder in sitzender Haltung zu vermeiden oder zu minimieren.

Des Weiteren erhalten Sie Anleitungen zur „Faszienhygiene“, um langfristige Überlastungen des Halte- und Bewegungsapparates zu vermeiden.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

Egal ob beim Sitzen oder Stehen, Haltungsschäden sind weit verbreitet, ebenso wie die damit verbundenen Rückenschmerzen. Haltungsschäden entstehen hauptsächlich durch unsere moderne Lebensweise. Dem kann vorgebeugt werden. Studien haben belegt, dass sich infolge von Stressreaktionen des menschlichen Körpers die Faszien zusammenziehen. Es kommt zum Verkleben oder sogar zum Verhärten der Faszien. Auch durch Inaktivität und Bewegungsmangel verkleben oder verhärtet sich die Faszien. Außerdem können sie sich verkürzen, denn sie verlieren im Zuge dessen ihre Elastizität und Dehnfähigkeit. Die Folgen sind eine gekrümmte Haltung und oftmals auch Gelenk- und Muskelschmerzen.

Lernen Sie in einem interaktiven Workshop wie Sie Ihre individuelle Rückengesundheit verbessern oder erhalten können.

Zudem erhalten Sie Informationen über regelmäßige Angebote der Abendakademie und Angebote der Arbeitssicherheit im Intranet: Office Workout-Anleitung, Ergonomie-Anleitung, Stuhl-Wahl.

Methode

Wissensvermittlung, praktische Übungen am Büroarbeitsplatz

Referent/-in

Laura Uhrig

Termin

15.05.2018

Zeit

09:30 – 12:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

03.04.2018

Gebühr

trägt die BARMER

BARMER

3.

ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT GEWERBLICH- TECHNISCHEN AUFGABEN

3.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT GEWERBLICH-TECHNISCHEN AUFGABEN	
3.1	Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule	44
3.2	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	45

3.1

Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule

Methode

Wissensvermittlung, praktische Übungen passend zu den typischen Arbeitssituationen

Referent/-in

Laura Uhrig

Termin

A: 13.06.2018
B: 26.09.2018

Zeit

A: 9:30 – 12:30 Uhr
B: 13:30 – 16:30 Uhr

Ort

Stadtentwässerung,
Käfertaler Str. 265,
68167 Mannheim,
Tagungsraum EG

Anmeldeschluss

A: 02.05.2018
B: 15.08.2018

Gebühr

trägt die BARMER

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihre Tätigkeit vorwiegend im Stehen, mit Maschinen und unter körperlich einseitiger Belastung ausüben sowie alle Kolleginnen und Kollegen mit leichten Rückenproblemen oder die vorbeugend etwas für ihren Rücken tun möchten

Einführung

Egal ob beim Sitzen oder Stehen, Haltungsschäden sind weit verbreitet, ebenso wie die damit verbundenen Rückenschmerzen. Haltungsschäden entstehen hauptsächlich durch unsere moderne Lebensweise. Dem kann vorgebeugt werden. Studien haben belegt, dass sich infolge von Stressreaktionen des menschlichen Körpers die Faszien zusammenziehen. Es kommt zum Verkleben oder sogar zum Verhärten der Faszien. Auch durch Inaktivität und Bewegungsmangel verkleben oder verhärten sich die Faszien. Außerdem können sie sich verkürzen, denn sie verlieren im Zuge dessen ihre Elastizität und Dehnfähigkeit. Die Folgen sind eine gekrümmte Haltung und oftmals auch Gelenk- und Muskelschmerzen.

Lernen Sie in einem interaktiven Workshop wie Sie Ihre individuelle Rückengesundheit verbessern oder erhalten können.

Ziel

Erlernen Sie praktische Übungen passend zu Ihrem körperlich beanspruchenden Arbeitsalltag!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Wohlbefindens und der Gesundheit; wir berücksichtigen die unterschiedlichen Lebenssituationen, Erfahrungen und Ausgangslagen.

Programm

- Übungen zur Faszienbehandlung
- Entlastungsübungen
- Schnellhelfer Rückenschmerz

BARMER

Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung

3.2

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die persönliche Unterstützung benötigen, um die eigene Lebensweise zur Vorbeugung oder Therapie chronischer Krankheiten langfristig erfolgreich zu ändern

Einführung

Viele chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettstoffwechselstörung, Gicht und Krebserkrankungen, lassen sich durch bewusste Ernährung und Bewegung im (Berufs-)Alltag, Maßnahmen zur Rückengesundheit (z.B. Hebe- und Trage-Training, dynamisches Sitzen) und durch HerzKreislauftrainings vorbeugen. Viele ernährungsabhängige Beschwerden erscheinen z. B. mit einem erfolgreichen und stressfreien Berufsalltag unvereinbar, lassen sich aber meist durch einfache Ernährungs- und Lebensstilveränderungen deutlich reduzieren. Eine Gesundheitsberaterin bzw. ein Gesundheitsberater hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele zu definieren und diese gezielt zu verfolgen.

Ziel

Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag verwirklichen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

Methode

persönliche Beratung,
vertrauliches Einzelgespräch

Referent/-in

nach einem telefonischen Vorgespräch
vermitteln wir die passende Beratung

Termin

nach Vereinbarung, bitte in Absprache
mit Ihrer Führungskraft

Zeit

nach Absprache 1x 90 Minuten

Ort

nach Absprache vor Ort oder Raum-
buchung im Rathaus über das BGM

Anmeldeschluss

Das BGM meldet sich nach der üblichen
Anmeldung nochmals telefonisch
bei Ihnen, damit Ihnen die passende
Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung
vermittelt werden kann.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burn-Out-Situationen, familiären Angelegenheiten oder Mobbing, Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychoziale Beratung für Beschäftigte. **Weitere Infos finden Sie auf Seite 15.**

4.

ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT AUFGABEN IN KUNST UND KULTUR

4.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT AUFGABEN IN KUNST UND KULTUR	
4.1	Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule	48
4.2	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	49

4.1

Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule

Methode

Wissensvermittlung, praktische Übungen, Abfrage typischer Arbeitssituationen im Arbeitsumfeld in Kunst und Kultur

Referent/-in

Laura Uhrig

Termin

06.11.2018

Zeit

14:30 – 17:30 Uhr

Ort

Raum wird noch festgelegt

Anmeldeschluss

25.09.2018

Gebühr

trägt die BARMER

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Aufgabenstellungen in Kunst und Kultur, die leichte Probleme mit dem Rücken haben oder vorbeugend etwas für ihren Rücken tun möchten

Einführung

Egal ob beim Sitzen oder Stehen, Haltungsschäden sind weit verbreitet, ebenso wie die damit verbundenen Rückenschmerzen. Haltungsschäden entstehen hauptsächlich durch unsere moderne Lebensweise. Dem kann vorgebeugt werden. Studien haben belegt, dass sich infolge von Stressreaktionen des menschlichen Körpers die Faszien zusammenziehen. Dabei kommt es zum Verkleben oder sogar zum Verhärten der Faszien. Auch durch Inaktivität und Bewegungsmangel verkleben oder verhärten sich die Faszien. Außerdem können sie sich verkürzen, denn sie verlieren im Zuge dessen ihre Elastizität und Dehnfähigkeit. Die Folgen sind eine gekrümmte Haltung und oftmals auch Gelenk- und Muskelschmerzen.

Ziel

Lernen Sie in einem interaktiven Workshop wie Sie Ihre individuelle Rückengesundheit verbessern oder erhalten können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Übungen zur Faszienbehandlung
- Entlastungsübungen
- Schnellhelfer Rückenschmerz

BARMER

Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung

4.2

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die persönliche Unterstützung benötigen, um die eigene Lebensweise zur Vorbeugung oder Therapie chronischer Krankheiten langfristig erfolgreich zu ändern

Einführung

Viele chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettstoffwechselstörung, Gicht und Krebserkrankungen, lassen sich durch bewusste Ernährung und Bewegung im (Berufs-)Alltag, Maßnahmen zur Rückengesundheit (z.B. Hebe- und Trage-Training, dynamisches Sitzen) und durch HerzKreislauftrainings vorbeugen. Viele ernährungsabhängige Beschwerden erscheinen z. B. mit einem erfolgreichen und stressfreien Berufsalltag unvereinbar, lassen sich aber meist durch einfache Ernährungs- und Lebensstilveränderungen deutlich reduzieren. Eine Gesundheitsberaterin bzw. ein Gesundheitsberater hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele zu definieren und diese gezielt zu verfolgen.

Ziel

Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag verwirklichen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

Methode

persönliche Beratung,
vertrauliches Einzelgespräch

Referent/-in

nach einem telefonischen Vorgespräch
vermitteln wir die passende Beratung

Termin

nach Vereinbarung, bitte in Absprache
mit Ihrer Führungskraft

Zeit

nach Absprache,
1 x 90 Minuten

Ort

nach Absprache vor Ort oder Raum-
buchung im Rathaus über das BGM

Anmeldeschluss

Das BGM meldet sich nach der üblichen
Anmeldung nochmals telefonisch
bei Ihnen, damit Ihnen die passende
Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung
vermittelt werden kann.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burn-Out-Situationen, familiären Angelegenheiten oder Mobbing, Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratung für Beschäftigte. **Weitere Infos finden Sie auf Seite 15.**

5.

ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT PÄDAGOGISCHEN AUFGABEN

5.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT PÄDAGOGISCHEN AUFGABEN	
5.1	Faszí(e)nierendes Training in der Rückenschule	52
5.2	Deeskalation im pädagogischen Alltag	53
5.3	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	54

Weitere zielgruppenspezifische Angebote der Gesundheitsförderung für Kolleginnen und Kollegen des Fachbereiches 56 finden Sie im Fortbildungsangebot 2018 des Fachbereichs 56.

E-Mail: 56fortbildung@mannheim.de

Kolleginnen und Kollegen des Fachbereiches 51 können ebenfalls auf spezifische Angebote des Fachbereiches 51 zurückgreifen. Bei Fragen wenden Sie sich gern an Herrn Bleimbrunner.

E-Mail: siegbert.bleimbrunner@mannheim.de

5.1

Faszi(e)nierendes Training in der Rückenschule

Methode

Wissensvermittlung, praktische Übungen, Abfrage typischer Arbeitssituationen im Rahmen der Tätigkeit in Einrichtungen der Kinder- und Tagespflege

Referent/-in

Laura Uhrig

Termin

08.10.2018 & 18.10.2018
(Kurs mit 2 Terminen)

Zeit

14:00 – 16:00 Uhr

Ort

Familienzentrum Rheinau,
Relaisstraße 153, 68219 Mannheim,
Fortbildungssaal

Anmeldeschluss

27.08.2018

Gebühr

trägt die BARMER

Zielgruppe

alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit pädagogischen Aufgabenstellungen, die leichte Probleme mit dem Rücken haben oder vorbeugend etwas für ihren Rücken tun möchten

Einführung

Egal ob beim Sitzen oder Stehen, Haltungsschäden sind weit verbreitet, ebenso wie die damit verbundenen Rückenschmerzen. Haltungsschäden entstehen hauptsächlich durch unsere moderne Lebensweise. Dem kann vorgebeugt werden. Studien haben belegt, dass sich infolge von Stressreaktionen des menschlichen Körpers die Faszien zusammenziehen. Es kommt zum Verkleben oder sogar zum Verhärten der Faszien. Auch durch Inaktivität und Bewegungsmangel verkleben oder verhärten sich die Faszien. Außerdem können sie sich verkürzen, denn sie verlieren im Zuge dessen ihre Elastizität und Dehnfähigkeit. Die Folgen sind eine gekrümmte Haltung und oftmals auch Gelenk- und Muskelschmerzen.

Lernen Sie in einem interaktiven Workshop wie Sie Ihre individuelle Rückengesundheit verbessern oder erhalten können.

Ziel

Erlernen praktischer Übungen für den körperlich beanspruchenden Arbeitsalltag

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut; gesundheitsbewusste Mitarbeitende sind entscheidend für eine zukunftsfähige Organisation.

Programm

- Übungen zur Faszienbehandlung
- Entlastungsübungen
- Schnellhelfer Rückenschmerz

BARMER

Deeskalation im pädagogischen Alltag

5.2

Zielgruppe

Pädagogische Fachkräfte

Einführung

Gerade im pädagogischen Arbeitsalltag können wir Eskalationen nie ganz ausschließen. Sie können belastend sein und an die Substanz gehen. In der Veranstaltung geht es darum, das Zustandekommen von Eskalationen zu beleuchten. Zudem werden verschiedene Eskalationstypen vorgestellt. Und schließlich wird der Frage nachgegangen: Was kann ich bzw. was können wir in eskalierten Situationen tun? Auch wenn es keine Rezepte gibt – die Auseinandersetzung darüber kann uns ein Stück jener Sicherheit geben, die uns gerade in eskalierenden Situationen häufig fehlt.

Ziel

Eine klare Haltung unterstützt Sie im pädagogischen Alltag, Grenzen zu achten, zu öffnen und zu setzen. Sie hält Sie handlungsfähig und ist, gerade in der heutigen Zeit, Teil einer resilienten (widerstandsfähigen) und gesunden Lebensführung.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Beherrschen der Schlüsselqualifikationen Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Sicherstellung eines respektvollen Umgangs miteinander

Programm

Teil 1:

- Erkennen, Einschätzen und Umgang von bzw. mit Bedrohungsformen
- Deeskalationstraining

Teil 2:

- Theorie-Praxis-Vergleich – Was war erfolgreich? Was war schwierig in der Umsetzung?
- Weiterentwicklung von Handlungsformen/Sicherheitsmanagement in pädagogischen Einrichtungen

Methode

Eigenreflexion und Training,
Vorträge und Diskussion im Plenum,
Einzelarbeit und Gruppenarbeit

Referenten

Emanuel Giuliano,
AAT-Trainer, Deeskalationstrainer,
Krisen- und Präventionsmanager,
Sichere Schule;
Nicole Neumeyer,
Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische
Beraterin (SG), Moderatorin
Gewaltprävention

Termin

18.09.2018

Termin Follow-up

25.10.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

07.08.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

5.3

Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung

Methode

persönliche Beratung,
vertrauliches Einzelgespräch

Referent/-in

nach einem telefonischen Vorgespräch
vermitteln wir die passende Beratung

Termin

nach Vereinbarung, bitte in Absprache
mit Ihrer Führungskraft

Zeit

nach Absprache 1x 90 Minuten

Ort

nach Absprache vor Ort oder Raum-
buchung im Rathaus über das BGM

Anmeldeschluss

Das BGM meldet sich nach der üblichen
Anmeldung nochmals telefonisch
bei Ihnen, damit Ihnen die passende
Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung
vermittelt werden kann.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die persönliche Unterstützung benötigen, um die eigene Lebensweise zur Vorbeugung oder Therapie chronischer Krankheiten langfristig erfolgreich zu ändern

Einführung

Viele chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettstoffwechselstörung, Gicht und Krebserkrankungen, lassen sich durch bewusste Ernährung und Bewegung im (Berufs-)Alltag, Maßnahmen zur Rückengesundheit (z.B. Hebe- und Trage-Training, dynamisches Sitzen) und durch Herzkreislauftainings vorbeugen. Viele ernährungsabhängige Beschwerden erscheinen z. B. mit einem erfolgreichen und stressfreien Berufsalltag unvereinbar, lassen sich aber meist durch einfache Ernährungs- und Lebensstilveränderungen deutlich reduzieren. Eine Gesundheitsberaterin bzw. ein Gesundheitsberater hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele zu definieren und diese gezielt zu verfolgen.

Ziel

Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag verwirklichen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burn-Out-Situationen, familiären Angelegenheiten oder Mobbing, Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratung für Beschäftigte. **Weitere Infos finden Sie auf Seite 15.**

6.

ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT FÜHRUNGSVER- ANTWORTUNG

6.	ANGEBOTE FÜR KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN MIT FÜHRUNGSVERANTWORTUNG	
6.1	Gesunde Führung – Wie erhalte ich mich und andere gesund	58
6.2	Infoveranstaltung zur medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext	59
6.3	Gesundheitsberatung für Führungskräfte	60
6.4	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)	61
6.5	Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) – Vertiefung	62
6.6	Coaching – Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden	63
6.7	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit Betrieblichem Eingliederungsmanagement (DV BEM)	64
6.8	Betriebliches Eingliederungsmanagement als Führungsaufgabe – Vertiefung	65
6.9	Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)	66
6.10	Coaching – Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) als Führungsaufgabe	67
6.11	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vortrag	68
6.12	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vertiefung	69

6.1



Methode

Interaktiver Vortrag

Referent/-in

Jutta Crombie

Termin

17.04.2018

Zeit

10:30 – 12:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U1, 16-19, 68161 Mannheim,
Saal

Anmeldeschluss

06.03.2018

Gebühr

trägt die BARMER

BARMER

Gesunde Führung

Wie erhalte ich mich und andere gesund

Zielgruppe

Führungskräfte aller Hierarchieebenen, die sich bzgl. des Erhalts der eigenen Gesundheit sowie der Gesundheit ihrer zu führenden Mitarbeitenden sensibilisieren lassen möchten

Einführung

Sie als Führungskraft erleben täglich, dass die Stärkung der physischen und mentalen Kraft die Basis einer zuverlässigen Mitarbeiterführung darstellt. Wie können Sie konkret Ihrer Fürsorgeverantwortung gerecht werden?

Ziel

Sie haben ein Bewusstsein dafür entwickelt,

- was es heißt ‚gesund zu führen‘
- welche Techniken es dazu gibt
- was Ihre Rolle bei der eigenen Gesunderhaltung und der der Belegschaft ist
- was Stress mit Ihrer Fürsorgepflicht zu tun hat

Sie verfügen über Informationen, um das ‚heikle Thema Gesundheit‘ bewusst und praktisch in den Führungsalltag zu überführen.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Führungskräfte bewältigen die besondere Herausforderung, sorgsam mit ihren eigenen Ressourcen umzugehen und die Arbeit für die ihnen anvertrauten Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten.

Programm

- Was bedeutet Gesundheit und Führung?
- Stress und seine Auswirkungen auf die Zielerreichung als Führungskraft
- gezielte Unterstützung bei der Burn-out-Prävention
- Resilienz als „Kraftstoff“, der Risiken und Widrigkeiten nicht eliminiert, sondern hilft, förderlicher damit umzugehen.

Infoveranstaltung zur medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext

6.2

Zielgruppe

Führungskräfte, Personalstellenmitarbeiter/-innen, Personalbetreuungen, Personalrätinnen und Personalräte, Schwerbehindertenvertrauenspersonen, JAV/GJAV

Einführung

Sie erfahren Näheres über die Regelungen von RehaMaßnahmen bezogen auf Versicherte im gewerblich-technischen, pädagogisch-künstlerischen und nicht-technischen Verwaltungsbereich.

Ziel

Vermittlung von Wissen zu den Möglichkeiten der medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Führungskraft erkennt gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren und sorgt für Abhilfe.

Programm

Vortrag, Diskussion

Haben Sie darüber hinaus Fragen rund um Prävention, Rehabilitation, Rente und Kontenklärung?

Wenden Sie sich gern an:
Bernd Kille, Firmenberater

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
Regionalzentrum Mannheim
Mozartstr. 3, 68161 Mannheim

Tel.: 0621 - 82 005 208
Fax: 0621 - 82 005 220
Mobil: 0151 - 20 330 803

E-Mail: bernd.kille@drv-bw.de
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Methode

Vortrag, Diskussion

Referent/-in

Bernd Kille,
Firmenberater, Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg,
Regionalzentrum Mannheim

Termin

12.06.2018

Zeit

10:30 – 12:30 Uhr

Ort

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg,
Regionalzentrum Mannheim,
Mozartstr. 3, 68161 Mannheim,
Vortragsraum 5. OG

Anmeldeschluss

30.04.2018

Gebühr

trägt die Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg



**Deutsche
Rentenversicherung**
Baden-Württemberg

6.3

Methode

persönliche Beratung,
vertrauliches Einzelgespräch

Referent/-in

nach einem telefonischen Vorgespräch
vermitteln wir die passende Beratung

Termin

nach Vereinbarung, bitte in Absprache
mit Ihrer Führungskraft

Zeit

nach Absprache,
1 x 90 Minuten

Ort

nach Absprache vor Ort oder Raum-
buchung im Rathaus über das BGM

Anmeldeschluss

Das BGM meldet sich nach der üblichen
Anmeldung nochmals telefonisch
bei Ihnen, damit Ihnen die passende
Gesundheitsberatung vermittelt werden
kann.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Gesundheitsberatung für Führungskräfte

Zielgruppe

Führungskräfte, die in Zeiten von Veränderungsprozessen und hoher Leistungsanforderung die Herausforderung haben, sorgsam mit ihren eigenen gesundheitlichen Ressourcen umzugehen als auch die Arbeit der ihnen anvertrauten Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten und diese bei einem gesundheitsfördernden Verhalten zu unterstützen

Einführung

Durch das Erkennen Ihrer eigenen gesundheitlichen Bedürfnisse auf der einen Seite und einen wertschätzenden und mitarbeiterorientierten Einsatz von Instrumenten der Führung und der Kommunikation auf der anderen Seite können Sie als Führungskraft viel dazu beitragen, dass die Arbeit für die Ihnen anvertrauten Mitarbeitenden handhabbar, verstehbar und sinnstiftend ist und auf diese Weise zum Erhalten ihrer Gesundheit beitragen. Eine Gesundheitsberaterin bzw. ein Gesundheitsberater hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele zu definieren und diese gezielt zu verfolgen.

Ziel

Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag verwirklichen, sich selbst und andere gesund führen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz, Berücksichtigen aller Felder der Gesundheitsförderung bei der täglichen Führungsarbeit

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burn-Out-Situationen, familiären Angelegenheiten oder Mobbing, Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratung für Beschäftigte. **Weitere Infos finden Sie auf Seite 15.**

Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)

Zielgruppe

verpflichtend für alle Führungskräfte (bis zur »Vorarbeiter- Ebene«), die die Schulung noch nicht besucht haben

Einführung

Seit Oktober 2009 besteht die Dienstvereinbarung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadt Mannheim. Diese hat zum Ziel, den Arbeitsschutz zu verbessern und einen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu leisten. Dem Suchtmittelmissbrauch soll durch geeignete Maßnahmen vorgebeugt werden.

Ziel

Sie kennen die Dienstvereinbarung, können sie anwenden und kennen Ihre Verantwortlichkeiten. Sie gehen richtig mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden um, nehmen Ihre Rolle wahr und beugen somit dem Suchtmittelmissbrauch bei der Stadt Mannheim vor.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Führungskraft erkennt gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren und sorgt für Abhilfe. Sie ermutigt Mitarbeitende bei herausfordernden Situationen, bringt sich aktiv unterstützend ein und gibt Rückhalt.

Programm

- Grundlagenwissen »Sucht«
- Sinn und Zweck der DV inkl. Stufenplan
- Darstellung der Aufgaben der Führungskräfte, der Suchtbeauftragten, der Personalvertretung etc.
- Anforderungen an Kommunikation und Zusammenarbeit
- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Fürsorgegespräch
- Fallbeispiele



6.4

Methode

Vorträge und Beantwortung von Fragen

Referent/-in

bwlv Fachstelle Sucht Mannheim,
Stabsstelle Arbeitssicherheit,
Betriebsärzte der Stadt Mannheim
ias AG, Betriebliches Gesundheitsma-
nagement

Termin

20.06.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

Ratssaal

Anmeldeschluss

Bitte merken Sie sich den Termin
lediglich vor. Anmeldung erfolgt erst im
Anschluss an eine Teilnehmerabfrage
über die Dienststellen.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

6.5

Methode

Erläuterung/Durchspielen des Stufenplans anhand unterschiedlicher Abhängigkeiten, interaktive Erläuterung anonymisierter Fallbeispiele

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),
bwlv Fachstelle Sucht Mannheim

Termin

A: 10.04.2018
B: 22.10.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

bwlv Fachstelle Sucht,
Moltkestr. 2, 68165 Mannheim
(5. OG)

Anmeldeschluss

A: 27.02.2018
B: 10.09.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Umgang mit suchtfährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) - Vertiefung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuungen, Personalvertretungen, Schwerbehindertenvertretung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen

Einführung

In diesem Vertiefungsseminar setzen Sie sich mit folgenden Punkten näher auseinander: Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Gesprächen entsprechend des Stufenplans laut DV Sucht auf der Grundlage anonymisierter Fallbeispiele, Erläuterung des Vorgehens bei unterschiedlichen Suchtthematiken wie etwa Alkohol, illegale Drogen, Medikamente, Glücksspiel, Esssucht etc.

Ziel

Sie gehen sicher mit Suchtgefährdungen und Suchterkrankungen um und haben ein klares Rollenverständnis zu den Beteiligten!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Führungskraft erkennt gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren und sorgt für Abhilfe. Sie ermutigt Mitarbeitende bei herausfordernden Situationen, bringt sich aktiv unterstützend ein und gibt Rückhalt.

Programm

Erläuterung/Durchspielen des Stufenplans anhand unterschiedlicher Abhängigkeiten, interaktive Erläuterung anonymisierter Fallbeispiele



Coaching

Umgang mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden

Zielgruppe

alle Führungskräfte, die Unterstützungsbedarf beim Umgang mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden haben

Einführung

Handlungsempfehlungen und individuelle Beratung:

- Fürsorgegespräch mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Umsetzung der DV Sucht
- Reflexion der eigenen Rolle
- Einzelfall-Unterstützung

Ziel

Handlungskompetenz im Umgang mit Sucht erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Führungskraft erkennt gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren und sorgt für Abhilfe. Sie ermutigt Mitarbeitende bei herausfordernden Situationen, bringt sich aktiv unterstützend ein und gibt Rückhalt.

Programm

vertrauliche Einzelgespräche

Methode

vertrauliche Einzelgespräche

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),
bwlv Fachstelle Sucht Mannheim

Termin

nach Vereinbarung

Zeit

nach Vereinbarung

Ort

vor Ort in der Dienststelle oder in der Fachstelle des bwlv (Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation), Moltkestr. 2, 68165 Mannheim

Anmeldung

astrid.zapf-freudenberg@bw-lv.de
Tel: 0621 - 842 506 80
Mobil: 0172 - 73 80 389

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

6.7

Verpflichtend für alle, die die Schulung noch nicht besucht haben!

Methode

Vorträge und Beantwortung von Fragen

Referent/-in

wird rechtzeitig bekannt gegeben

Termin

wird mittels Abfrage in Dienststellen rechtzeitig bekannt gegeben

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

Ratssaal

Anmeldeschluss

Bitte merken Sie sich das Angebot lediglich vor. Anmeldung erfolgt erst im Anschluss an eine Teilnehmerabfrage über die Dienststellen.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement (DV BEM)

Zielgruppe

Führungskräfte (bis zur „Vorarbeiter-Ebene“), die aufgrund ihrer persönlichen Kompetenzen die Aufgaben nach § 84 Absatz 2 SGB IX verantwortlich übernehmen (Dienststellen legen dies in Abstimmung mit der örtlichen Personalvertretung fest); neue Führungskräfte, die am Umgang mit dem BEM interessiert sind; Personalstellenmitarbeiter/-innen, Personalbetreuungen, Personalrätinnen und Personalräte, Schwerbehindertenvertrauenspersonen, JAV/GJAV

Einführung

Auf der Basis der Dienstvereinbarung »Betriebliches Eingliederungsmanagement« (DV BEM) lernen Sie die Handhabung bei der Stadtverwaltung Mannheim kennen und werden auf Ihre Rolle, die Sie bei der Klärung nach § 84 SGB IX einnehmen, vorbereitet.

Ziel

Handlungskompetenz für Gespräche und Vorgänge zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Durch zielgerichtete Maßnahmen sollen Erkrankungen und Unfälle vermieden werden, Beschäftigte gemäß ihrer Fähigkeiten eingegliedert werden und die Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten bleiben.

Programm

- Grundlagenwissen »BEM«
- Sinn und Zweck der DV
- Darstellung der Aufgaben und Rollenverteilung
- Anforderungen an Kommunikation und Zusammenarbeit
- Dokumentation und Datenschutz
- Fallbeispiele

Betriebliches Eingliederungsmanagement als Führungsaufgabe - Vertiefung

6.8

Zielgruppe

Führungskräfte, die aufgrund ihrer persönlichen Kompetenzen die Aufgaben nach § 84 Absatz 2 SGB IX verantwortlich übernehmen (Dienststellen legen dies in Abstimmung mit der örtlichen Personalvertretung fest); neue Führungskräfte, die am Umgang mit dem BEM interessiert sind; Personalstellenmitarbeiter/-innen, Personalvertretungen, Schwerbehindertenvertrauenspersonen, JAV/GJAV

Einführung

Auf der Basis der Dienstvereinbarung »Betriebliches Eingliederungsmanagement« (DV BEM) lernen Sie die Handhabung dieser bei der Stadtverwaltung Mannheim kennen und werden auf Ihre Rolle, die Sie bei der Klärung nach § 84 SGB IX einnehmen, vorbereitet.

Ziel

Handlungskompetenz für Gespräche und Vorgänge zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Durch zielgerichtete Maßnahmen sollen Erkrankungen und Unfälle vermieden, Beschäftigte gemäß ihrer Fähigkeiten eingegliedert werden und die Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten bleiben.

Programm

- aktuelle Gesetzeslage, Hintergründe
- Zielsetzung und Möglichkeiten des Betrieblichen Eingliederungsmanagements
- Anwendung der vorliegenden Dienstvereinbarung, des Leitfadens und der Aufstellung für die Maßnahmengestaltung
- Gesprächssituation und Gesprächsführung bei der Kontaktaufnahme sowie bei der Durchführung des Klärungs- und Beratungsgesprächs
- Dokumentation und Datenschutz
- Erfahrungsaustausch
- Praxisbeispiele

Methode

Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, praktische Übungen mit Feedback

Referent/-in

Jean-Martin Jünger,
Rechtsanwalt

Termin

05.06.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

24.04.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

6.9

Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

Methode

Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Fallbeispiele

Referent/-in

Judith Meyer, Dipl. Soz.arb. (FH)

Termin

15.11.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

04.10.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Zielgruppe

Führungskräfte, die aufgrund ihrer persönlichen Kompetenzen die Aufgaben nach § 84 Absatz 2 SGB IX verantwortlich übernehmen (Dienststellen legen dies in Abstimmung mit der örtlichen Personalvertretung fest); neue Führungskräfte, die am Umgang mit dem BEM interessiert sind; (Gesamt-) Personalvertretungen, (Gesamt-)Schwerbehindertenvertretungen, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuung, JAV/GJAV

Einführung

Das Seminar unterstützt alle Akteure im betrieblichen Eingliederungsprozess bei den Gesprächen mit gesundheitlich beeinträchtigten Mitarbeitenden.

Ziel

Anwendung der DV BEM in den BEM-Gesprächen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Führungskräfte bewältigen die besondere Herausforderung, sorgsam mit ihren eigenen Ressourcen umzugehen und die Arbeit für die ihnen anvertrauten Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten.

Programm

- Gesprächsführung, auch bei komplexen, schwierigen Fällen
- Schwerpunkt somatisierende Krankheiten, die von der Psyche auf den Körper drücken
- praktische Umsetzung unserer DV BEM
- Vorbereitung der BEM Gespräche und Reflexion der eigenen Rolle

Coaching

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) als Führungsaufgabe

Zielgruppe

alle Führungskräfte, die Unterstützungsbedarf bei der konkreten Umsetzung des BEM haben

Einführung

Handlungsempfehlungen und individuelle Beratung für:

- Gesprächsführung mit schwierigen Mitarbeitenden/komplexen Fällen
- praktische Umsetzung der DV BEM
- Vorbereitung der BEM-Gespräche
- Reflexion der eigenen Rolle

Ziel

Handlungskompetenz für Gespräche und Vorgänge zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Durch zielgerichtete Maßnahmen sollen Erkrankungen und Unfälle vermieden, Beschäftigte gemäß ihrer Fähigkeiten eingegliedert werden und die Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten bleiben

Programm

vertrauliche Einzelgespräche

Methode

vertrauliche Einzelgespräche

Referent/-in

Judith Meyer,
ias

Termin

nach Vereinbarung

Zeit

nach Vereinbarung

Ort

nach Vereinbarung

Anmeldung

Das BGM meldet sich nach der üblichen Anmeldung nochmals telefonisch bei Ihnen, um Ihnen das Coaching zu vermitteln.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

6.11



Methode

Interaktiver Vortrag

Referent/-in

Dr. Petra Bernatzeder,
Diplom-Psychologin

Termin

27.4.2018

Zeit

09:30 – 12:30 Uhr

Ort

Studien-Institut Rhein-Neckar, U 1, 16-19,
68161 Mannheim, Saal

Anmeldeschluss

29.03.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vortrag

Die besondere Rolle von Führungskräften, Personalvertretungen und anderen internen Experten

Zielgruppe

Führungskräfte, (Gesamt-)Personalvertretungen, (Gesamt-)Schwerbehindertenvertretungen, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen, Anleiter/-innen

Einführung

Ob Digitalisierung oder »normale« Veränderungsprozesse... Komplexität und Dynamik steigen weiter beträchtlich. Und das mit möglichen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Gleichzeitig wird immer häufiger über psychische Belastungen gesprochen, in den Medien ist »Burnout & Co.« immer noch präsent.

So stellt sich die Frage, wer im Arbeitskontext welche Möglichkeiten hat, um sich selbst, Kollegen und Mitarbeitende vor Überlastungen zu schützen.

Ziel

- Übersicht zu relevanten Themen
- Auflösung von Falsch- und Unwissen
- Klarheit zu Verantwortung und Rolle

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Führungskräfte bewältigen die besondere Herausforderung, sorgsam mit ihren eigenen Ressourcen umzugehen und die Arbeit für die ihnen anvertrauten Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten.

Programm

- Zahlen, Daten, Fakten - Hintergrundinformationen
- Übersicht zu Ansatzpunkten der gesunden Leistungsstärke
- Für sich persönlich: Persönliche Gesundheit und Stabilität gekoppelt mit Fähigkeiten, die eigene Balance wiederzugewinnen
- Umgang mit Stress als zentrales Thema. Ansätze der Gehirnforschung für mehr mentale Stärke
- Im kollegialen Umfeld: Fürsorge durch Wahrnehmung und Ansprache von möglichen Überlastungen anderer
- Auf Organisations- oder Teamebene: Ansatzpunkte für psychische Stabilität finden

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vertiefung

Die besondere Rolle von Führungskräften, Personalvertretungen und anderen internen Experten

6.12

Zielgruppe

Führungskräfte, (Gesamt-)Personalvertretungen, (Gesamt-)Schwerbehindertenvertretungen, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen, Anleiter/-innen

Einführung

Ob Digitalisierung oder »normale« Veränderungsprozesse... Komplexität und Dynamik steigen weiter beträchtlich. Und das mit möglichen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Gleichzeitig wird immer häufiger über psychische Belastungen gesprochen, in den Medien ist »Burnout & Co.« immer noch präsent.

Ziel

- Auflösung von Falsch- und Unwissen
- Klarheit zu Verantwortung und Rolle
- Praxistaugliche Werkzeuge ausprobieren
- Persönliche Fallbeispiele klären

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Führungskräfte bewältigen die besondere Herausforderung, sorgsam mit ihren eigenen Ressourcen umzugehen und die Arbeit für die ihnen anvertrauten Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten.

Programm

- Hintergrundinformationen zur psychischen Gesundheit; Ansatzpunkte der gesunden Leistungsstärke
- Für sich persönlich: Persönliche Gesundheit und Stabilität gekoppelt mit Fähigkeiten, die eigene Balance wiederzugewinnen
- Training von Methoden zur mentalen Stärke und Balance
- Im kollegialen Umfeld: Fürsorge durch Wahrnehmung und Ansprache von möglichen Überlastungen anderer
- Bearbeitung von Fallbeispielen, Rolle der Führung, Vorbildfunktion
- Auf Organisations- oder Teamebene: Ansatzpunkte für psychische Stabilität finden, ggf. Integration psychischer Belastungen in die Gefährdungsbeurteilung
- Planung eines persönlichen Gesundheitsprojektes

Methode

Intensiv-Workshop, kurze Theorie, Erarbeitung an Fallbeispielen, praktische Übungen, Alltagstransfer

Referent/-in

Dr. Petra Bernatzeder,
Diplom-Psychologin

Termin

07.06.2018

Zeit

09:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort

Studien-Institut Rhein-Neckar, U 1, 16-19,
68161 Mannheim, Raum 518

Anmeldeschluss

26.04.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

7.

ANGEBOTE FÜR ANSPRECHPERSONEN FÜR PERSONAL- FRAGESTELLUNGEN

7.	ANGEBOTE FÜR ANSPRECHPERSONEN FÜR PERSONALFRAGESTELLUNGEN	
7.1	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vortrag	72
7.2	Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz – Vertiefung	73
7.3	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)	74
7.4	Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) – Vertiefung	75
7.5	Coaching – Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden	76
7.6	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit Betrieblichem Eingliederungsmanagement (DV BEM)	77
7.7	Betriebliches Eingliederungsmanagement als Führungsaufgabe – Vertiefung	78
7.8	Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)	79
7.9	Coaching – Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)	80
7.10	Infoveranstaltung zur medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext	81
7.11	Gesund bleiben als Ausbilderin bzw. Ausbilder	82

7.1



Methode

Interaktiver Vortrag

Referent/-in

Dr. Petra Bernatzeder,
Diplom-Psychologin

Termin

27.04.2018

Zeit

09:30 – 12:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Saal

Anmeldeschluss

29.03.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz - Vortrag

Die besondere Rolle von Führungskräften, Personalräten und anderen internen Experten

Zielgruppe

Führungskräfte, (Gesamt-)Personalvertretungen, (Gesamt-)Schwerbehindertenvertretungen, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen, Anleiter/-innen

Einführung

Ob Digitalisierung oder »normale« Veränderungsprozesse... Komplexität und Dynamik steigen weiter beträchtlich. Und das mit möglichen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Gleichzeitig wird immer häufiger über psychische Belastungen gesprochen, in den Medien ist »Burnout & Co.« immer noch präsent.

So stellt sich die Frage, wer im Arbeitskontext welche Möglichkeiten hat, um sich selbst, KollegInnen und Mitarbeitende vor Überlastungen zu schützen.

Ziel

- Übersicht zu relevanten Themen
- Auflösung von Falsch- und Unwissen
- Klarheit zu Verantwortung und Rolle

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Unser Erfolg basiert auf guter Zusammenarbeit.

Programm

- Zahlen, Daten, Fakten - Hintergrundinformationen; Übersicht zu Ansatzpunkten der gesunden Leistungsstärke
- Für sich persönlich: Persönliche Gesundheit und Stabilität gekoppelt mit Fähigkeiten, die eigene Balance wiederzugewinnen; Umgang mit Stress als zentrales Thema; Ansätze der Gehirnforschung für mehr mentale Stärke
- Im kollegialen Umfeld: Fürsorge durch Wahrnehmung und Ansprache von möglichen Überlastungen anderer
- Auf Organisations- oder Teamebene: Ansatzpunkte für psychische Stabilität finden

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz - Vertiefung

Die besondere Rolle von Führungskräften, Personalräten und anderen internen Experten

7.2

Zielgruppe

Führungskräfte, (Gesamt-)Personalvertretungen, (Gesamt-)Schwerbehindertenvertretungen, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen, Anleiter/-innen

Einführung

Ob Digitalisierung oder »normale« Veränderungsprozesse... Komplexität und Dynamik steigen weiter beträchtlich. Und das mit möglichen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Gleichzeitig wird immer häufiger über psychische Belastungen gesprochen, in den Medien ist »Burnout & Co.« immer noch präsent.

Ziel

- Auflösung von Falsch- und Unwissen
- Klarheit zu Verantwortung und Rolle
- Praxistaugliche Werkzeuge ausprobieren
- Persönliche Fallbeispiele klären

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Führungskräfte bewältigen die besondere Herausforderung, sorgsam mit ihren eigenen Ressourcen umzugehen und die Arbeit für die ihnen anvertrauten Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten.

Programm

- Hintergrundinformationen zur psychischen Gesundheit
- Ansatzpunkte der gesunden Leistungsstärke
- Für sich persönlich: Persönliche Gesundheit und Stabilität gekoppelt mit Fähigkeiten, die eigene Balance wiederzugewinnen
- Training von Methoden zur mentalen Stärke und Balance
- Im kollegialen Umfeld: Fürsorge durch Wahrnehmung und Ansprache von möglichen Überlastungen anderer
- Bearbeitung von Fallbeispielen - Rolle der Führung, Vorbildfunktion
- Auf Organisations- oder Teamebene: Ansatzpunkte für psychische Stabilität finden, ggf. Integration psychischer Belastungen in die Gefährdungsbeurteilung
- Planung eines persönlichen Gesundheitsprojektes

Methode

Intensiv-Workshop, kurze Theorie, Erarbeitung an Fallbeispielen, praktische Übungen, Alltagstransfer

Referent/-in

Dr. Petra Bernatzeder,
Diplom-Psychologin

Termin

07.06.2018

Zeit

09:30 Uhr – 16:30 Uhr

Ort

Studien-Institut Rhein-Neckar, U 1, 16-19,
68161 Mannheim, Raum

Anmeldeschluss

26.04.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

7-3

**Verpflichtend
für alle, die die
Schulung noch
nicht besucht
haben!**

Methode

Vorträge und Beantwortung von Fragen

Referent/-in

bwlv Fachstelle Sucht Mannheim,
Stabsstelle Arbeitssicherheit,
Betriebsärzte der Stadt Mannheim
ias AG, Betriebliches Gesundheitsma-
nagement

Termin

20.06.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

Ratssaal

Anmeldeschluss

Bitte merken Sie sich den Termin
lediglich vor. Anmeldung erfolgt erst im
Anschluss an eine Teilnehmerabfrage
über die Dienststellen.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalvertretungen, Schwerbehindertenvertretung,
Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen, Anleiter/-innen

Einführung

Seit Oktober 2009 besteht die Dienstvereinbarung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadt Mannheim. Diese hat zum Ziel, den Arbeitsschutz zu verbessern und einen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu leisten. Dem Suchtmittelmissbrauch soll durch geeignete Maßnahmen vorgebeugt werden.

Ziel

Sie kennen die Dienstvereinbarung, können sie anwenden und kennen Ihre Verantwortlichkeiten. Sie gehen richtig mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden um, nehmen Ihre Rolle wahr und beugen somit dem Suchtmittelmissbrauch bei der Stadt Mannheim vor.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

- Grundlagenwissen »Sucht«
- Sinn und Zweck der DV inkl. Stufenplan
- Darstellung der Aufgaben der Führungskräfte, der Suchtbeauftragten, der Personalvertretung etc.
- Anforderungen an Kommunikation und Zusammenarbeit
- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Fürsorgegespräch
- Fallbeispiele

Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) - Vertiefung

7-4

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuungen, Personalvertretungen, Schwerbehindertenvertretung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen

Einführung

In diesem Vertiefungsseminar setzen Sie sich mit folgenden Punkten näher auseinander: Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Gesprächen entsprechend des Stufenplans laut DV Sucht auf der Grundlage anonymisierter Fallbeispiele, Erläuterung des Vorgehens bei unterschiedlichen Suchtthematiken wie etwa Alkohol, illegale Drogen, Medikamente, Glücksspiel, Esssucht etc.

Ziel

Sie gehen sicher mit Suchtgefährdungen und Suchterkrankungen um und haben ein klares Rollenverständnis zu den Beteiligten!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

Erläuterung/Durchspielen des Stufenplans anhand unterschiedlicher Abhängigkeiten, interaktive Erläuterung anonymisierter Fallbeispiele

Methode

Erläuterung/Durchspielen des Stufenplans anhand unterschiedlicher Abhängigkeiten, interaktive Erläuterung anonymisierter Fallbeispiele

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),
bwlv Fachstelle Sucht Mannheim

Termin

A: 10.04.2018
B: 22.10.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

bwlv Fachstelle Sucht,
Moltkestr. 2, 68165 Mannheim
(5. OG)

Anmeldeschluss

A: 27.02.2018
B: 10.09.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

7.5

Methode

vertrauliche Einzelgespräche

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),
bwlV Fachstelle Sucht Mannheim

Termin

nach Vereinbarung

Zeit

nach Vereinbarung

Ort

vor Ort in der Dienststelle oder in
der Fachstelle des bwlV (Baden-
Württembergischer Landesverband für
Prävention und Rehabilitation),
Moltkestr. 2, 68165 Mannheim

Anmeldung

astrid.zapf-freudenberg@bw-lv.de
Tel: 0621 - 842 506 80
Mobil: 0172 - 73 80 389

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Coaching

Umgang mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuungen, Personalvertretungen, Schwerbehindertenvertretung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen

Einführung

Handlungsempfehlungen und individuelle Beratung zu:

- Fürsorgegespräch mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Umsetzung der DV Sucht
- Reflexion der eigenen Rolle
- Einzelfall-Unterstützung

Ziel

Handlungskompetenz im Umgang mit Sucht erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

vertrauliche Einzelgespräche

Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement (DV BEM)



7.6

Zielgruppe

Führungskräfte (bis zur „Vorarbeiter-Ebene“), die aufgrund ihrer persönlichen Kompetenzen die Aufgaben nach § 84 Absatz 2 SGB IX verantwortlich übernehmen (Dienststellen legen dies in Abstimmung mit der örtlichen Personalvertretung fest); neue Führungskräfte, die am Umgang mit dem BEM interessiert sind; Personalstellenmitarbeiter/-innen, Personalbetreuungen, Personalrätinnen und Personalräte, Schwerbehindertenvertrauenspersonen, JAV/GJAV

Einführung

Auf der Basis der Dienstvereinbarung »Betriebliches Eingliederungsmanagement« (DV BEM) lernen Sie die Handhabung bei der Stadtverwaltung Mannheim kennen und werden auf Ihre Rolle, die Sie bei der Klärung nach § 84 SGB IX einnehmen, vorbereitet.

Ziel

Handlungskompetenz für Gespräche und Vorgänge zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Durch zielgerichtete Maßnahmen sollen Erkrankungen und Unfälle vermieden werden, Beschäftigte gemäß ihrer Fähigkeiten eingegliedert werden und die Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten bleiben.

Programm

- Grundlagenwissen »BEM«
- Sinn und Zweck der DV
- Darstellung der Aufgaben und Rollenverteilung
- Anforderungen an Kommunikation und Zusammenarbeit
- Dokumentation und Datenschutz
- Fallbeispiele

Methode

Vorträge und Beantwortung von Fragen

Referent/-in

wird rechtzeitig bekannt gegeben

Termin

wird mittels Abfrage in Dienststellen rechtzeitig bekannt gegeben

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

Ratssaal

Anmeldeschluss

Bitte merken Sie sich das Angebot lediglich vor. Anmeldung erfolgt erst im Anschluss an eine Teilnehmerabfrage über die Dienststellen.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

7.7

Betriebliches Eingliederungsmanagement als Führungsaufgabe – Vertiefung

Methode

Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit,
praktische Übungen mit Feedback

Referent/-in

Jean-Martin Jünger,
Rechtsanwalt

Termin

05.06.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

24.04.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Zielgruppe

Führungskräfte, die aufgrund ihrer persönlichen Kompetenzen die Aufgaben nach § 84 Absatz 2 SGB IX verantwortlich übernehmen (Dienststellen legen dies in Abstimmung mit der örtlichen Personalvertretung fest); neue Führungskräfte, die am Umgang mit dem BEM interessiert sind; Personalstellenmitarbeiter/-innen, Personalbetreuungen, Personalrätinnen und Personalräte, Schwerbehindertenvertrauenspersonen, JAV/GJAV

Einführung

Auf der Basis der Dienstvereinbarung »Betriebliches Eingliederungsmanagement« (DV BEM) lernen Sie die Handhabung dieser bei der Stadtverwaltung Mannheim kennen und werden auf Ihre Rolle, die Sie bei der Klärung nach § 84 SGB IX einnehmen, vorbereitet.

Ziel

Handlungskompetenz für Gespräche und Vorgänge zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Durch zielgerichtete Maßnahmen sollen Erkrankungen und Unfälle vermieden werden, Beschäftigte gemäß ihrer Fähigkeiten eingegliedert werden und die Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten bleiben.

Programm

- aktuelle Gesetzeslage, Hintergründe
- Zielsetzung und Möglichkeiten des Betrieblichen Eingliederungsmanagements
- Anwendung der vorliegenden Dienstvereinbarung, des Leitfadens und der Aufstellung für die Maßnahmengestaltung
- Gesprächssituation und Gesprächsführung bei der Kontaktaufnahme sowie bei der Durchführung des Klärungs- und Beratungsgesprächs
- Dokumentation und Datenschutz
- Erfahrungsaustausch
- Praxisbeispiele

Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)

7.8

Zielgruppe

Führungskräfte, die aufgrund ihrer persönlichen Kompetenzen die Aufgaben nach § 84 Absatz 2 SGB IX verantwortlich übernehmen (Dienststellen legen dies in Abstimmung mit der örtlichen Personalvertretung fest); neue Führungskräfte, die am Umgang mit dem BEM interessiert sind; (Gesamt-) Personalvertretungen, (Gesamt-)Schwerbehindertenvertretungen, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuung, JAV/GJAV

Einführung

Das Seminar unterstützt alle Akteure im betrieblichen Eingliederungsprozess bei den Gesprächen mit gesundheitlich beeinträchtigten Mitarbeitenden.

Ziel

Anwendung der DV BEM in den BEM-Gesprächen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Führungskräfte bewältigen die besondere Herausforderung, sorgsam mit ihren eigenen Ressourcen umzugehen und die Arbeit für die ihnen anvertrauten Mitarbeitenden gesundheitsförderlich zu gestalten.

Programm

- Gesprächsführung, auch bei komplexen, schwierigen Fällen
- Schwerpunkt somatisierende Krankheiten, die von der Psyche auf den Körper drücken
- praktische Umsetzung unserer DV BEM
- Vorbereitung der BEM Gespräche und Reflexion der eigenen Rolle

Methode

Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Fallbeispiele

Referent/-in

Judith Meyer, Dipl. Soz.arb. (FH)

Termin

15.11.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

04.10.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

7.9

Methode

vertrauliche Einzelgespräche

Referent/-in

Judith Meyer,
ias

Termin

nach Vereinbarung

Zeit

nach Vereinbarung

Ort

nach Vereinbarung

Anmeldung

Das BGM meldet sich nach der üblichen Anmeldung nochmals telefonisch bei Ihnen, um Ihnen das Coaching zu vermitteln.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Coaching

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Zielgruppe

Personalstellenmitarbeiter/-innen, Personalbetreuungen, Personalrätinnen und Personalräte, Schwerbehindertenvertrauenspersonen, JAV/GJAV

Einführung

Handlungsempfehlungen und individuelle Beratung zu:

- Gesprächsführung mit schwierigen Mitarbeitenden/komplexen Fällen
- praktische Umsetzung der DV BEM
- Vorbereitung der BEM-Gespräche
- Reflexion der eigenen Rolle

Ziel

Handlungskompetenz für Gespräche und Vorgänge zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Durch zielgerichtete Maßnahmen sollen Erkrankungen und Unfälle vermieden werden, Beschäftigte gemäß ihrer Fähigkeiten eingegliedert werden und die Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten bleiben.

Programm

vertrauliche Einzelgespräche

Infoveranstaltung zur medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext

7.10

Zielgruppe

Führungskräfte, Personalstellenmitarbeiter/-innen, Personalbetreuungen, Personalrätinnen und Personalräte, Schwerbehindertenvertrauenspersonen, JAV/GJAV

Einführung

Sie erfahren Näheres über die Regelungen von Rehamaßnahmen bezogen auf Versicherte im gewerblich-technischen, pädagogisch-künstlerischen und nicht-technischen Verwaltungsbereich.

Ziel

Vermittlung von Wissen zu den Möglichkeiten der medizinischen Rehabilitation im Arbeitskontext

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.

Programm

Vortrag, Diskussion

Haben Sie darüber hinaus Fragen rund um Prävention, Rehabilitation, Rente und Kontenklärung?

Wenden Sie sich gern an:
Bernd Kille, Firmenberater

Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
Regionalzentrum Mannheim
Mozartstr. 3, 68161 Mannheim

Tel.: 0621 - 82 005 208
Fax: 0621 - 82 005 220
Mobil: 0151 - 20 330 803

E-Mail: bernd.kille@drv-bw.de
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Methode

Vortrag, Diskussion

Referent/-in

Bernd Kille,
Firmenberater, Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg,
Regionalzentrum Mannheim

Termin

12.06.2018

Zeit

10:30 – 12:30 Uhr

Ort

Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg,
Regionalzentrum Mannheim,
Mozartstr. 3, 68161 Mannheim,
Vortragsraum 5. OG

Anmeldeschluss

30.04.2018

Gebühr

trägt die Deutsche Rentenversicherung
Baden-Württemberg



**Deutsche
Rentenversicherung**
Baden-Württemberg

7.11

Gesund bleiben als Ausbilderin bzw. Ausbilder

Methode

Vortrag, Selbstreflexion, Gruppenarbeit

Referent/-in

Michael Peitz

Termin

26.06.2018

Zeit

8:30 – 12:30 Uhr,
anschließend gibt es einen gesunden
Mittagssnack

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 511

Anmeldeschluss

15.05.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Zielgruppe

Ausbilderinnen/Ausbilder, Anleiterinnen/Anleiter

Einführung

In Ihrer Rolle vermitteln Sie den Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteigern neben den fachlichen Themen als Vorbilder auch Strategien, wie man im komplexen beruflichen Umfeld und einer zunehmend anspruchsvollen Umwelt achtsam mit sich selbst umgeht. Der Workshop soll Sie für die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten in diesen Bereichen sensibilisieren und konkrete Lösungen aufzeigen.

Ziel

- Überprüfung der Gesundheitsstrategie
- Bewährte Strategien des Zeitmanagements kennenlernen
- Selbstreflexionsübung zur individuellen Führungskompetenz

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir gehen verantwortlich mit unseren Ressourcen um.

Programm

Sie thematisieren: eigene Gesundheitsstrategie, Vorbildfunktion, bewährte Strategien des klassischen Zeitmanagements, Selbstreflexionsübung zu Ihrer Führungskompetenz. Dies zeigt Ihnen Stärken und Entwicklungsfelder auf und gibt über eine »Toolbox« konkrete Tipps und Ideen für eine Weiterentwicklung:

- Wo stehe ich mit meiner Gesundheitsstrategie?
- Wie kann ich meine Gesundheitsressourcen mit Hinblick auf meine vielfältigen Aufgaben und meiner Vorbildfunktion ausbauen und stärken?
- Wie optimiere ich mein Zeitmanagement um Stress zu reduzieren?
- Welche Strategien kann ich anwenden, um die Wirkung von Stressoren auf mich zu verändern?
- Welche Ideen und Lösungen bietet eine „gesunde“ Führung?
- Gruppenarbeit „Gesunde Führung“

8.

ANGEBOTE FÜR AUSZUBILDENDE

8.	ANGEBOTE FÜR AUSZUBILDENDE	
8.1	Azubi-Sport	86
8.2	Fit for Fun im Büro – Gestaltung von Büroarbeitsplätzen sowie gesunde Ernährung im Ausbildungsalltag	87
8.3	Anti-Ärger-Training	88
8.4	Gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz	89
8.5	Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung	90

8.1

Azubi-Sport

Methode

Sport und Spaß

Referent/-in

Stephanie Müller,
Trainerin

Termin

mittwochs,
außer an Schulferientagen
in Baden-Württemberg

Zeit

14:00 – 16:00 Uhr

Ort

Rhein-Neckar-Sporthalle,
Theodor-Heuss-Anlage,
68165 Mannheim

Anmeldeschluss

keine Anmeldung nötig

Gebühr

zentral finanziert

Zielgruppe

alle Auszubildenden

Einführung

Für alle, die Lust auf Sport haben und sich gern bewegen, bietet der Azubi-Sport die Möglichkeit, sich auszupowern und sich mit anderen Azubis zu treffen. Im Vordergrund steht der Spaß an der gemeinsamen sportlichen Betätigung.

Ziel

Der Azubi-Sport bietet die Möglichkeit eines sportlichen Ausgleichs zu Ihrem Arbeitsalltag.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadtverwaltung Mannheim ist ein Team.

Programm

Angeboten werden verschiedene Ballsportarten wie Fußball, Volleyball oder Badminton

Fit for Fun im Büro

8.2

Gestaltung von Büroarbeitsplätzen sowie gesunde Ernährung im Ausbildungsalltag

Zielgruppe

Auszubildende (Verwaltungsbereich)

Einführung

Sie erhalten Tipps über gesunde Ernährung sowie die richtige Gestaltung von Büroarbeitsplätzen, um aktiv Ihre Gesundheit zu erhalten.

Ziel

Sie erfahren mehr über gesunde Ernährung und Ergonomie.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Gesundheitstraining mit Information und Aufklärung zu gesundheitsrelevanten Themen. Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Programm

1. Teil: Ergonomie (vormittags)

Der Mensch will nicht ständig sitzen und auf einen Bildschirm starren. Brennende Augen, ein verspannter Rücken, Schmerzen im Handgelenk oder im Ellbogen sind bekannte Beschwerden von uns »Büromenschen«. Doch das muss nicht sein! Die wohlüberlegte Anordnung von Bildschirm und Tastatur sind beispielsweise das A und O für gesundes Arbeiten. Was Sie sonst noch tun können, um »Bürokrankheiten« vorzubeugen, wird Ihnen anhand praktischer Beispiele und Übungen vermittelt.

2. Teil: Ernährung (nachmittags)

Eine gesunde, fett- und zuckerarme Ernährung ist für die Erhaltung der persönlichen Gesundheit wichtig. Doch in was verstecken sich beispielsweise Fette und Zucker? In der Regel haben wir darüber bereits viele Informationen und schaffen es in unserem Alltag dennoch nicht, uns daran zu halten. Warum nicht? Warum habe ich zu bestimmten Zeiten Hunger, was sollte ich wann, wie und wie viel von was essen, ohne müde zu werden und meine Fitness zu erhalten? Wie schaffe ich es, Heißhungerattacken zu vermeiden? Über diese Fragen und andere intelligente Ernährungsstrategien unterhalten wir uns ebenfalls in diesem 2. Teil des Seminars.

Methode

Vortrag, praktische Übungen

Referenten

Susanne Breuer und Cäcilie Bauer,
Ergotherapeutinnen

Termin

12.09.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 521

Anmeldeschluss

01.08.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

8.3

Anti-Ärger-Training

Methode

Inhaltlicher Input,
Selbstreflexionsübungen,
praktische Übungen

Referent/-in

Carmen Reuter,
Coach, Trainerin

Termin

17.10.2018

Zeit

08:30 – 16:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss

05.09.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Zielgruppe

alle Auszubildende, alle Mitarbeitende

Einführung

„Jetzt reicht’s mir aber!“, „Ich fasse es nicht!“, „Dumm wie Brot ...“, wohl fast jeder von uns kennt Ärger nur zu gut: Aus einem Missverständnis oder einer Bemerkung heraus fühlt man sich plötzlich angegriffen, ungerecht behandelt oder nicht genügend respektiert – die Situation eskaliert.

Solche Konflikte führen zu Stress und Ärger, beherrschen schnell unseren Alltag und können sogar krank machen. Ärger beeinträchtigt unser Wohlbefinden und geht uns buchstäblich an die Substanz. Die beruflichen oder privaten Beziehungen, die durch Ärger ‚vergiftet‘ sind, erfordern einen enormen Aufwand an Energie und Nervenkraft.

Ziel

Eine klare Haltung unterstützt Sie im Berufsalltag Grenzen zu achten, zu öffnen und zu setzen. Sie hält Sie handlungsfähig und ist, gerade in der heutigen Zeit, Teil einer resilienten (widerstandsfähigen) und gesunden Lebensführung.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Beherrschen der Schlüsselqualifikationen Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Sicherstellung eines respektvollen Umgangs miteinander

Programm

- das Gehirn als Bewertungssystem
- Hinterfragen des eigenen Ärgerverhaltens
- Kommunikationspsychologie – ganz praktisch
- Psychoneuroimmunologie – wie die Psyche den Körper beeinflusst
- Freude an der Arbeit mit Kollegen, im Team und für Kunden

Gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz

8.4

Zielgruppe

alle Auszubildende

Einführung

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich im Arbeitsalltag auch ohne regelmäßigen Kantinenzugang mit wenig Aufwand und ganz praktisch gesund und gut verpflegen können. Mit den richtigen Zutaten gelingen Ihnen schnelle und leckere Vesperzeiten, damit Sie fit und kraftvoll Ihre Arbeit angehen und diese bis zum Feierabend bewältigen können.

Ziel

Lebensstilveränderungen nachhaltig im stressigen Ausbildungsalltag verwirklichen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz; Gesunde Ernährung ist ein Grundbaustein für die Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Programm

- Tipps für die nahrhafte und abwechslungsreiche Brotzeit
- Tipps für »gutes Fast Food« im Ausbildungsalltag
- Anregung zum Nachdenken: »Was essen wir den ganzen Tag über?«

Mitzubringen: 2 Geschirrhandtücher für den gemeinsamen Abwasch, Dosen für Übriggebliebenes, Küchenschürze, eigene Getränke

Methode

Wissensvermittlung und gemeinsames Kochen

Referent/-in

Bettina Seydlitz,
ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin
(IHK)

Termin

10.07.2018

Zeit

09:00 – 14:30 Uhr

Ort

Mannheimer Abendakademie,
U 1, 16-19, Lehrküche
(Raum 07) im EG

Anmeldeschluss

05.06.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

8.5

Methode

persönliche Beratung,
vertrauliches Einzelgespräch

Referent/-in

nach einem telefonischen Vorgespräch
vermitteln wir die passende Beratung

Termin

nach Vereinbarung, bitte in Absprache
mit Ihrer Führungskraft

Zeit

nach Absprache,
1 x 90 Minuten

Ort

nach Absprache vor Ort oder Raum-
buchung im Rathaus über das BGM

Anmeldeschluss

Das BGM meldet sich nach der üblichen
Anmeldung nochmals telefonisch
bei Ihnen, damit Ihnen die passende
Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung
vermittelt werden kann.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Persönliche Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung

Zielgruppe

Auszubildende, die persönliche Unterstützung benötigen, um die eigene Lebensweise zur Vorbeu-
gung oder Therapie chronischer Krankheiten langfristig erfolgreich zu ändern

Einführung

Viele chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettstoff-
wechselstörung, Gicht und Krebserkrankungen, lassen sich durch bewusste Ernährung und Bewegung
im (Berufs-)Alltag, Maßnahmen zur Rückengesundheit (z.B. Hebe- und Trage-Training, dynamisches
Sitzen) und durch Herzkreislauftrainings vorbeugen. Eine Gesundheitsberaterin bzw. ein Gesund-
heitsberater hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen gesundheitlichen Ziele zu definieren und diese
gezielt zu verfolgen.

Ziel

Lebensstilveränderungen nachhaltig im (Berufs-)Alltag verwirklichen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burn-Out-Situationen, familiären Angelegenheiten oder Mobbing, Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratung für Beschäftigte. **Weitere Infos finden Sie auf Seite 15.**

9.

ANGEBOTE FÜR GESUNDHEITSKOOR- DINATORINNEN UND -KOORDINATOREN

9.	ANGEBOTE FÜR GESUNDHEITSKOORDINATORINNEN UND -KOORDINATOREN	
9.1	Grundqualifikation zur Gesundheitskoordinatorin bzw. -koordinator	94
9.2	Netzwerktreffen und Kompetenztrainings für Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren	95

9.1

Methode

interaktiv

Referenten

Inanc Karaca,
Veronika Bräutigam,
Jessica Tetz,
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Termin

20.11.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

wird noch festgelegt

Anmeldung

beim BGM

Anmeldeschluss

nach Einladung durch zentrales BGM

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Grundqualifikation zur Gesundheitskoordinatorin bzw. -koordinator

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die von der Dienststellenleitung in Absprache mit der örtlichen Personalvertretung als Gesundheitskoordinatorin bzw. Gesundheitskoordinator benannt wurden. Laut Dienstvereinbarung Betriebliches Gesundheitsmanagement (DVBGM) soll in jeder Dienststelle eine Gesundheitskoordination benannt werden.

Einführung

Sie erhalten eine inhaltliche Schulung zu den Aufgaben der Gesundheitskoordination auf Grundlage der BGM-Ziele.

Ziel

die Aufgaben und Rolle als Gesundheitskoordination in der eigenen Dienststelle kennen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir entwickeln systematisch unsere Organisation, unsere Prozesse und Instrumente weiter.

Programm

- eigene Rolle als Koordination für mehr Gesundheit
- Schwerpunkte, Prioritäten des BGM in der Dienststelle festlegen
- Planung, Steuerung des dienststellenbezogenen Gesamtprozesses
- Entscheidung, welche Instrumente eingesetzt werden
- Entscheidung, welche geeigneten Maßnahmen umgesetzt werden
- Sicherung der Nachhaltigkeit
- Förderung der Kommunikation über Gesundheit durch dienststellenbezogene Öffentlichkeitsarbeit
- Controlling, Evaluation der Maßnahmen und Ergebnisse
- Beitrag zum zentralen Gesundheitsbericht

Netzwerktreffen und Kompetenztrainings für Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren

9.2

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die von der Dienststellenleitung laut DV BGM in Absprache mit der örtlichen Personalvertretung als Gesundheitskoordinatorin bzw. Gesundheitskoordinator benannt wurden

Einführung

Weiterentwicklung der Gesundheitskoordination mit Netzwerktreffen und Kompetenztrainings

Ziel

Unterstützung, Anregungen für die Weiterentwicklung der Gesundheitskoordination in der Dienststelle, Austausch, Kompetenzerweiterung

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Wir entwickeln systematisch unsere Organisation, unsere Prozesse und Instrumente weiter.

Programm

Netzwerktreffen

- Austausch guter Praxisbeispiele zwischen den Gesundheitskoordinationen
- Erfahrungsaustausch zum Einsatz von Produkten und Kooperationspartnern
- Austausch wirkungsvoller und effektiver Gesundheitsaktivitäten
- gegenseitiges Lernen voneinander

Kompetenztrainings

- exklusives Angebot für Gesundheitskoordinationen zur Erweiterung des fachlichen Know-hows für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagement in der eigenen Dienststelle

Methode

interaktiv

Referenten

Inanc Karaca,
Veronika Bräutigam,
Jessica Tetz,
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Termin / Zeit Netzwerktreffen

A: 13.03.2018
B: 20.09.2018
jeweils 09:00 – 12:00 Uhr

Termin / Zeit Kompetenztrainings

A: 08.05.2018, 09:00 – 12:00 Uhr
B: 20.11.2018, 13:00 – 16:00 Uhr
die Festlegung der Kompetenztraining-
Schwerpunkte erfolgt in Abstimmung
mit den Gesundheitskoordinationen

Ort

wird noch festgelegt

Anmeldeschluss

nach Einladung durch zentrales BGM

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

10.

ANGEBOTE FÜR SUCHTBEAUFTRAGTE

10.	ANGEBOTE FÜR SUCHTBEAUFTRAGTE	
10.1	Grundqualifikation für Suchtbeauftragte	98
10.2	Aufbauqualifikation für Suchtbeauftragte	99
10.3	Praxistreffen für Suchtbeauftragte	100
10.4	Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)	101
10.5	Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) – Vertiefung	102
10.6	Coaching – Umgang mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden	103

10.1

Methode

interaktiv

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Fachstelle Sucht, BGM

Termin

25.04.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

wird bekannt gegeben

Anmeldung

beim BGM

Anmeldeschluss

nach Einladung durch zentrales BGM

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Grundqualifikation für Suchtbeauftragte

Zielgruppe

neu benannte Suchtbeauftragte in den Dienststellen

Einführung

Findung und Klärung der Rolle der Suchtbeauftragten

Ziel

Die Rolle der Suchtbeauftragten ist geklärt.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

- Struktur und Aufbau der Dienstvereinbarung Sucht (DV Sucht)
- Rechte und Pflichten der Suchtbeauftragten



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Aufbauqualifikation für Suchtbeauftragte

10.2

Zielgruppe

alle Suchtbeauftragte

Einführung

weitergehendes Auffrischungs- und Austausch-Seminar zum Thema Suchtprävention

Ziel

Auffrischung und Austausch rund um das Thema Suchtprävention

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

Vorstellung neuer Themen, Praxisbeispiele, Rollenspiele, Austausch mit anderen Suchtbeauftragten

Methode

interaktiv

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Fachstelle Sucht, BGM

Termin

14.11.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

wird noch bekannt gegeben

Anmeldung

beim BGM

Anmeldeschluss

nach Einladung durch zentrales BGM

Gebühr

zentral finanziert durch BGM



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

10.3

Methode

interaktiver Erfahrungsaustausch

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Fachstelle Sucht, BGM

Termin

A: 15.03.2018
B: 06.06.2018
C: 19.09.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

wird jeweils bekannt gegeben

Anmeldung

beim BGM

Anmeldeschluss

nach Einladung durch zentrales BGM

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Praxistreffen für Suchtbeauftragte

Zielgruppe

Suchtbeauftragte der Dienststellen

Einführung

Sie können sich miteinander austauschen, über die Erfahrungen im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit berichten, gegenseitig voneinander lernen und sich kollegial beraten. Zudem werden Ausflüge zu bspw. regionalen Institutionen der Suchtprävention unternommen.

Ziel

Erfahrungsaustausch unter den Suchtbeauftragten

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

- Erfahrungsaustausch
- Beratung untereinander
- Exkursionen zu Institutionen der Suchtprävention



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Schulung zur Qualifizierung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht)

Zielgruppe

alle Führungskräfte (bis zur »Vorarbeiter-Ebene«), Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalräte, Schwerbehindertenvertretung, Suchtbeauftragte, Ausbilder/-innen, Anleiter/-innen

Einführung

Seit Oktober 2009 besteht die Dienstvereinbarung zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadt Mannheim. Diese hat zum Ziel, den Arbeitsschutz zu verbessern und einen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu leisten. Dem Suchtmittelmissbrauch soll durch geeignete Maßnahmen vorgebeugt werden.

Ziel

Sie kennen die Dienstvereinbarung, können sie anwenden und kennen Ihre Verantwortlichkeiten. Sie gehen sicher mit Suchtgefährdungen und Suchterkrankungen um und haben ein klares Rollenverständnis zu den Beteiligten!

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

- Grundlagenwissen »Sucht«
- Sinn und Zweck der DV inkl. Stufenplan
- Darstellung der Aufgaben der Führungskräfte, der Suchtbeauftragten, der Personalvertretung etc.
- Anforderungen an Kommunikation und Zusammenarbeit
- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Fürsorgegespräch
- Fallbeispiele



10.4

Methode

Vorträge und Beantwortung von Fragen

Referent/-in

bwlv Fachstelle Sucht Mannheim,
Stabsstelle Arbeitssicherheit,
Betriebsärzte der Stadt Mannheim
ias AG, Betriebliches Gesundheitsma-
nagement

Termin

20.06.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

Ratssaal

Anmeldeschluss

Bitte merken Sie sich den Termin
lediglich vor. Anmeldung erfolgt erst im
Anschluss an eine Teilnehmerabfrage
über die Dienststellen.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

10.5

Methode

Erläuterung/Durchspielen des Stufenplans anhand unterschiedlicher Abhängigkeiten, interaktive Erläuterung anonymisierter Fallbeispiele

Referent/-in

Astrid Zapf-Freudenberg,
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),
bwlv Fachstelle Sucht Mannheim

Termin

A: 10.04.2018
B: 22.10.2018

Zeit

09:00 – 12:00 Uhr

Ort

bwlv Fachstelle Sucht,
Moltkestr. 2, 68165 Mannheim
(5. OG)

Anmeldeschluss

A: 27.02.2018
B: 10.09.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken Mitarbeitenden (DV Sucht) - Vertiefung

Zielgruppe

Suchtbeauftragte, Mitarbeiter/-innen der Personalstelle, Personalbetreuungen, Personalvertretungen, Schwerbehindertenvertretung, Ausbilder/-innen, Anleiter/-innen

Einführung

In diesem Vertiefungsseminar setzen Sie sich mit folgenden Punkten näher auseinander: Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Gesprächen entsprechend des Stufenplans laut DV Sucht auf der Grundlage anonymisierter Fallbeispiele, Erläuterung des Vorgehens bei unterschiedlichen Suchtthematiken wie etwa Alkohol, illegale Drogen, Medikamente, Glücksspiel, Esssucht etc.

Ziel

Erlernen eines sicheren Umgangs mit Suchtgefährdungen und Suchterkrankungen, Rollenverständnis der Beteiligten

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Stadt Mannheim wirkt Suchtgefahren und Suchterkrankungen entgegen.

Programm

Erläuterung/Durchspielen des Stufenplans anhand unterschiedlicher Abhängigkeiten, interaktive Erläuterung anonymisierter Fallbeispiele



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Coaching

Umgang mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden

10.6

Zielgruppe
Suchtbeauftragte

Einführung
Handlungsempfehlungen und individuelle Beratung zu:

- Fürsorgegespräch mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Umsetzung der DV Sucht
- Reflexion der eigenen Rolle
- Einzelfall-Unterstützung

Ziel
Handlungskompetenz im Umgang mit Sucht erweitern

Leitlinien- bzw. DV-Bezug
Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut, Stärkung von Gesundheitskompetenz

Programm
vertrauliche Einzelgespräche

Methode
vertrauliche Einzelgespräche

Referent/-in
Astrid Zapf-Freudenberg,
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),
bwlv Fachstelle Sucht Mannheim

Termin
nach Vereinbarung

Zeit
nach Vereinbarung

Ort
vor Ort in der Dienststelle oder in
der Fachstelle des bwlv (Baden-
Württembergischer Landesverband für
Prävention und Rehabilitation),
Moltkestr. 2, 68165 Mannheim

Anmeldung
astrid.zapf-freudenberg@bw-lv.de
Tel: 0621 - 842 506 80
Mobil: 0172 - 73 80 38 9

Gebühr
zentral finanziert durch BGM

11.

GESUND ÄLTER WERDEN

11.	GESUND ÄLTER WERDEN	
11.1	Lebensmitte, und wie mach ich jetzt weiter?	106
11.2	Persönliche Gesundheitsberatung – Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, Pflege sowie gesund älter werden	107
11.3	Alles im Griff – Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen	108

11.1

Methode

Intensive Zweiergespräche, Gruppen-coachings, Plenum, Entspannungselemente und Fantasiereisen, Trainerinnen-Input

Referent/-in

Anne Theißen

Termin

10. -11.10.2018

Zeit

10.10.2018: 08:30 – 16:30 Uhr

11.10.2018: 08:30 – 12:30 Uhr

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 518

Anmeldeschluss

29.08.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM,
Angebot in Kooperation mit dem Amt
der Gleichstellungsbeauftragten

Lebensmitte, und wie mach ich jetzt weiter?

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen in der Lebensmitte mit dem Wunsch nach einer Zwischenbilanz unter Gleichgesinnten (ab 40 dürfen Sie dabei sein)

Einführung

In diesem zweitägigen Seminar stehen Sie im Mittelpunkt. Ihr Platz in Beruf und Gesellschaft ist gefunden oder sind Sie auf der Suche nach neuen Herausforderungen? Jetzt geht es darum, innen und außen in Übereinstimmung zu bringen. In jedem Fall ist jetzt die Würdigung der eigenen Lebenserfahrung und das Besinnen auf Wesentliches angesagt. Nehmen Sie eigene ‚Baustellen‘ unter die Lupe und blasen Sie sich ‚Wind unter die Flügel‘ für eigene Entscheidungen und Umsetzungspläne.

Ziel

Von innen motiviert, balanciert, gesund und mit Freude leben und arbeiten

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Unterstützung einer gesunden Balance zwischen Beruf und Karriere und dem Leben in der Familie oder in anderen sozialen Netzwerken ist ein wichtiger Bestandteil des BGM, Stärkung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit in jedem Alter, Förderung eines lebensphasengerechten Arbeitens.

Programm

▪ Inwiefern identifizieren Sie sich beruflich und welche Schwerpunkte setzen Sie?

Was habe ich erreicht und wie will ich weiter machen? Wie steht es um meine Kraft und Leistungsfähigkeit? Passt mein Tempo, bin ich in guter Balance? Ist jetzt die Zeit, Selbstbewusstsein und Souveränität weiter zu entwickeln? Auch um für Jüngere Ansprechpartner/-in oder Vorbild zu sein?

▪ Wie steht es um gesundheitliche Veränderungen und um meine Belastbarkeit?

Welche körperlichen und seelischen Veränderungen nehme ich wahr? Wie gehe ich mit unangenehmen Symptomen um, für die ich Unterstützung suche? Wie fällt es mir weniger schwer, mit den Konsequenzen des Älterwerdens umzugehen? Was kann und will ich tun, um mich wieder oder weiterhin kraftvoll und wohl zu fühlen?

▪ **Wechseljahre, Midlife-Crisis?** Lebe ich, was mir wichtig ist? Zeige ich, wer ich wirklich bin? Welche nutzlosen Überzeugungen und überholten Verhaltensmuster will ich endlich loslassen? Sind meine Beziehungen, Gewohnheiten und Umstände so, dass ich zufrieden damit weitergehen kann? Welche Sehnsüchte und Träume wollen noch ins Leben?

Persönliche Gesundheitsberatung

11.2

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, Pflege sowie gesund älter werden

Zielgruppe

Mitarbeitende mit Fragestellungen rund um das »gesund alt werden«; Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, Pflege Älterer etc. benötigen; Mitarbeiterinnen in den Wechseljahren, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor dem Einstieg in Rente bzw. Altersteilzeit

Einführung

Individuelle Unterstützung zur besseren Vereinbarkeit des Berufes mit den Aufgaben in der Familie/ der Pflege von Angehörigen, um starken gesundheitlichen Belastungen vorzubeugen bzw. diese zu verringern, und um praktikable Lösungen zu finden, die die Gesundheit aller Familienmitglieder zu stärken.

Ziel

individuelle Unterstützung zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sowie bei der Schaffung alter(n)sgerechter Arbeitsbedingungen, Gesunderhaltung in allen Lebensphasen

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz, die Unterstützung einer gesunden Balance zwischen Beruf und dem Leben in der Familie oder in anderen sozialen Netzwerken ist ein wichtiger BGM-Bestandteil, Berücksichtigung des demographischen Wandels im BGM

Programm

In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele besprochen und gezielte Umsetzungsmaßnahmen empfohlen.

Methode

persönliche Beratung,
vertrauliches Einzelgespräch

Referent/-in

nach einem telefonischen Vorgespräch
vermitteln wir die passende Beratung

Termin

nach Vereinbarung, bitte in Absprache
mit Ihrer Führungskraft

Zeit

1 x 90 Minuten

Ort

nach Absprache vor Ort im Betrieb oder
Raumbuchung im Rathaus über das BGM

Anmeldeschluss

Das BGM meldet sich nach der üblichen
Anmeldung nochmals telefonisch
bei Ihnen, damit Ihnen die passende
Gesundheits- bzw. Ernährungsberatung
vermittelt werden kann.

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Für alle Fragen und Anliegen zum Thema Stressbewältigung (z.B. aufgrund von Burn-Out-Situationen, familiären Angelegenheiten oder Mobbing, Sinn- und Veränderungskrisen) wenden Sie sich bitte an die Psychosoziale Beratung für Beschäftigte. **Weitere Infos finden Sie auf Seite 15.**

11.3

Methode

Vortrag, interaktive Anteile wie Diskussion, Fallbeispiele, Modellentwicklung

Referent/-in

Elke Panter

Termin

23.-24.07.2018

Zeit

08:30 – 12:30 Uhr (ideal bei Teilzeit)

Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,
Raum 520

Anmeldung

11.06.2018

Gebühr

zentral finanziert durch BGM

Alles im Griff

Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen

Zielgruppe

Kolleginnen und Kollegen, die Angehörige voraussichtlich pflegen werden bzw. derzeit bereits pflegen

Einführung

Leistungsfähigkeit er- und behalten bei hohen privaten Belastungen wie der Pflege von Angehörigen

Ziel

Im Pflegefall Ihre Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und Sie dabei zu unterstützen, tragfähige Lösungen zu finden.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

Die Unterstützung einer gesunden Balance zwischen Beruf und Karriere und dem Leben in der Familie oder in anderen sozialen Netzwerken ist ein wichtiger Bestandteil des BGM.

Programm

In 4 Schritten Leistungsfähigkeit erhalten:

Modul 1:

- Pflegeverantwortung in der Familie als zusätzliche Herausforderung für Mitarbeitende und ihre Arbeitgeber
- Sensibilisierung gegenüber Pflegeverantwortungen, grundlegende Informationen zur durchschnittlichen Dauer von Pflegesituationen sowie zu Auswirkungen auf die Angehörigen

Modul 2:

- Organisation der Pflege
- Informationen rund um die Pflegeversicherung sowie über Entlastungsangebote, wie z. B. ambulanter Pflegedienst, Heim, Angehörigengruppen, Essen auf Rädern etc.

Modul 3:

- rechtliche Aspekte
- Vollmachten, Verfügungen, Versicherungen, gesetzliche Betreuung, schwierige Entscheidungen etc.

Modul 4:

- konzentriert und einsatzfähig
- Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Umgang mit privaten Pflegebelastungen am Arbeitsplatz, Beratung als Entlastung für die Pflegenden, Modelle von Familienpflegezeit

12.

ANHANG

12.	ANHANG	
12.1	Häufig gestellte Fragen	111
12.2	Hinweise für die Arbeitskreise Gesundheit in den Dienststellen	113
12.3	Gesundheitstipps und Bonusprogramme der Krankenkassen	115
12.4	Ehrenamt im Betrieblichen Gesundheitsmanagement	116
12.5	Ich gehe zum Sport, und Du?	117
12.6	Anlaufstellen	118
12.7	Gesundheitsgutscheine	119
12.8	Vergünstigungen in Sport- und Fitnessstudios	120
	Anmeldeformular Fortbildungen Gesundheit	121
	Anmeldeformular Fortbildungen Gesundheit für Auszubildende	122

12.1

Häufig gestellte Fragen

Warum enthält diese Broschüre auch Angebote von Krankenkassen?

Gesetzliche Krankenkassen haben laut dem Sozialgesetzbuch (§20 / 20 a SGBV) die Aufgabe, Gesundheitsförderungsangebote u. a. in Betrieben zu unterstützen. Die Krankenkassen sind demnach beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement wichtige Partner. Das BGM achtet darauf, dass in diesem Rahmen keine Krankenkasse bevorzugt wird. Die Krankenkassen haben die Möglichkeit, sich gleichermaßen und je nach Schwerpunktthemen abwechselnd in das BGM der Stadt Mannheim einzubringen.

Mit wem bespreche ich meinen Fortbildungsbedarf rund um die Gesundheit?

Die für Sie erforderlichen Gesundheitsmaßnahmen vereinbaren Sie **mit Ihrer Führungskraft im jährlichen Mitarbeiterinnen- und Mitarbeitergespräch.**

Sollte sich während des Jahres weiterer Fortbildungsbedarf ergeben, so kann dieser auch im Einzelfall vereinbart werden. Wichtig ist, dass Führungskräfte darauf achten, dass besonders diejenigen mit besonderem Bedarf aufgrund gesundheitlicher Belastungen/Beanspruchungen mit den Fortbildungsangeboten Gesundheit erreicht werden.

Wer füllt den Anmeldebogen aus?

Die direkte Führungskraft füllt den Anmeldebogen aus, unterzeichnet diesen und schickt ihn an den Fachbereich 11. Hierbei sind die Mitwirkungsrechte des Personalrats nach § 76 Abs. 1 I Nr. 5 LPVG zu beachten.

Wie läuft die Anmeldung ab?

Damit die zeitliche Verzögerung bei der Verteilung des Fortbildungsprogramms an alle Dienststellen keine Rolle spielt, ist die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen nicht ausschlaggebend. Zu beachten ist der Anmeldeschluss bei den meisten Angeboten. Anmeldungen, die danach eingehen (entscheidend ist der Eingangsstempel bei FB 11), können nicht mehr berücksichtigt werden. Seminare finden grundsätzlich ab einer Mindestteilnehmerzahl von acht Personen statt.

Für einige Seminare ist eine maximale Teilnehmerzahl festgelegt. Sollten bis Anmeldeschluss mehr Anmeldungen für eine Veranstaltung eingehen als Seminarplätze vorhanden sind, werden die Teilnehmenden ausgelost. Nach Möglichkeit bietet das BGM jedoch zusätzliche Seminartermine an, um möglichst allen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen.

Nach Anmeldeschluss – ca. vier bis zwei Wochen vor Seminarbeginn – erhalten Sie von uns eine Einladung bzw. Absage.

Was passiert, wenn ich keinen Seminarplatz erhalten habe?

Wenn wir mehr Anmeldungen erhalten haben, als Plätze zu vergeben waren, werden wir versuchen, noch im selben Jahr einen Zusatztermin für dieses Seminar anzubieten. Eine erneute Anmeldung ist in diesem Fall nicht erforderlich. Wenn der Bedarf aber in diesem Jahr nicht gedeckt werden konnte und bei der nächsten Ausschreibung der Veranstaltung weiterhin besteht, ist eine erneute Anmeldung erforderlich.

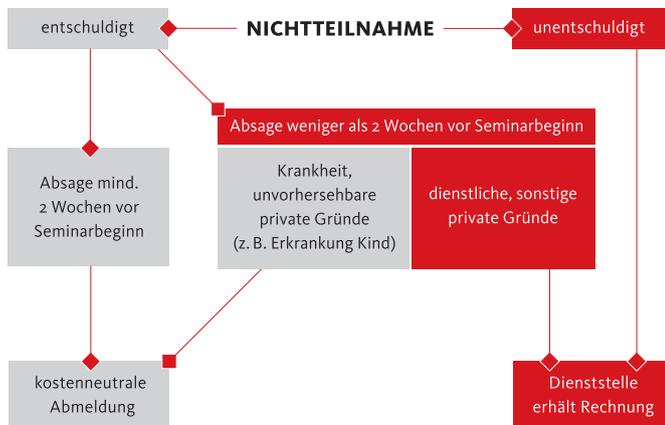
Was passiert, wenn ein Seminarplatz kurzfristig frei wird – gibt es für mich die Möglichkeit nachzurücken?

Falls kurzfristig ein Seminarplatz frei wird und noch Nachrücker auf unserer Anmelde-Liste stehen, wird unter diesen ggf. erneut gelost. Die Nachrückerin bzw. der Nachrücker erhält von uns dann eine Einladung zum Seminar. Diese kann unter Umständen recht kurzfristig erfolgen, bitte geben Sie uns ebenfalls zeitnah Rückmeldung, ob Sie teilnehmen können. Bitte beachten Sie, dass es durch Absagen und Nachrückende kurzfristig zu Störungen im Seminarablauf kommen kann (fehlende Namensschilder, Engpässe beim Catering etc.).

Was muss ich tun, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Anmeldungen zu **Seminaren sind verpflichtend bzw. bindend.** Sagt ein/e Teilnehmer/-in wegen Krankheit ab, muss dies von der Dienststelle bestätigt und rechtzeitig (vor Seminarbeginn) gemeldet werden, da die Kosten sonst der Dienststelle in Rechnung gestellt werden.

werden können. Bleibt ein/e Teilnehmer/-in unentschuldig dem Seminar fern (dies gilt auch bei Krankheit) bzw. erfolgt innerhalb von zwei Wochen vor Seminarbeginn aus privaten oder dienstlichen Gründen eine Absage, können die Kosten der Dienststelle in Rechnung gestellt werden.



Abmeldungen richten Sie bitte an:

Tel. 0621-293 29 80, Fax. 0621-293 470 788 oder per E-Mail unter 11Anmeldungen@mannheim.de

Was gibt es während der Veranstaltung zu beachten?

Zentral finanzierte Fortbildungsangebote finden **während der Arbeitszeit** statt. Daher besteht für die angegebene Seminarzeit Anwesenheitspflicht. Aus diesem Grund weisen wir Sie ausdrücklich darauf hin, dass ein späteres Kommen und ein früheres Gehen nur möglich sind, wenn dringende, unvorhersehbare private Gründe vorliegen. Ansonsten behalten wir uns vor, Ihre Dienststelle über Abwesenheitszeiten zu informieren. Um eine gute Lernumgebung

für alle Teilnehmenden zu schaffen, bitten wir alle Teilnehmenden um Ihre Mithilfe. Dazu gehört auch, dass Sie Ihre Handys stumm schalten und nur sehr dringende Telefonate kurz außerhalb des Seminarraums entgegennehmen.

Gibt es spezielle Veranstaltungen für Auszubildende?

Im vorliegenden Fortbildungsprogramm Gesundheit finden Sie als Auszubildende/-r Angebote ab Seite 84. Auszubildende haben übrigens die Möglichkeit, auch an den generellen Fortbildungen Gesundheit teilzunehmen, soweit sie aufgrund der eigenen Tätigkeiten und besonderen Arbeitsanforderungen passen. Bitte benutzen Sie für Ihre Anmeldungen den Anmeldebogen für Azubis auf Seite 122 bzw. im Intranet unter: Betriebliches Gesundheitsmanagement/Fortbildungsprogramm Gesundheit 2018/Anmeldebogen.

Wo finde ich weitere Informationen zum Thema zentral finanzierte Fortbildungen Gesundheit?

Informationen hierzu finden Sie auf der Startseite im Intranet unter Fortbildungsangebote Gesundheit 2018. Hier sind auch die Anmeldeformulare eingestellt. Ansonsten sprechen Sie auch gern Ihre Gesundheitskoordinatorin bzw. Ihren Gesundheitskoordinator an.

Gibt es weitere Fortbildungsmöglichkeiten über die vorliegenden Fortbildungen Gesundheit hinaus?

Ja, der Fachbereich Personal gibt gesonderte Fortbildungen für Auszubildende sowie für Ausbilderinnen und Ausbilder. Außerdem bietet der Fachbereich Organisations- und Personalentwicklung neben einem allgemeinen Fortbildungsprogramm weitere Fortbildungen gezielt für Mitarbeiter/-innen in Teilzeit und für den gewerblich-technischen Bereich an.

Wer kann mir bei Fragen weiterhelfen?

Die Mitarbeiterinnen des Teams »Betriebliches Gesundheitsmanagement« stehen Ihnen gern zur Verfügung.

12.2 Tipps für Arbeitskreise Gesundheit

Zur Verbesserung der Gesundheitssituation in der Dienststelle können Arbeitskreise Gesundheit auf die Veranstaltungen des vorliegenden **Fortbildungsangebots Gesundheit** zurückgreifen und diese **maßgeschneidert in ihrer Dienststelle** (z. B. in Teams, Abteilungen, Kolonnen) umsetzen. Hierzu kann eine Anpassung zu den gewünschten Zeiten und zu der gewünschten Dauer der jeweiligen Veranstaltung (z. B. kurzer Vortrag vs. tiefergehendes Seminar) erfolgen.

Auch Angebote für spezielle Zielgruppen wie z. B. "Gesunde Führung – ganz konkret" für Führungskräfte oder die Schulung zur Qualifizierung im Umgang mit suchtgefährdeten und suchterkrankten Mitarbeitenden (DV Sucht) lassen sich in den Dienststellen maßgeschneidert organisieren. Diese können auch in vorhandene Dialogformate, z. B. Teamsitzungen, AL-Sitzungen einfließen. Ebenfalls ist die Kombination mit anderen dezentralen Fortbildungen möglich.

Angebotsvariationen und neue Veranstaltungen sind möglich wie etwa zu Themen wie:

- „Aussteigen aus dem Gedankenkarussell“
- „Resilienz – Ihr Schlüssel zu Erfolg & Lebensqualität“
- „Energieausgleich am Arbeitsplatz: Druck raus – Energie rein“
- „Stress effektiv managen – Burn-out vorbeugen“
- „Abschalten – aber wie?“
- „Die Kunst der klugen Pause“
- „Gesund bleiben trotz Schichtarbeit“
- „Stressbewältigung mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM)“
- „Vitalisierung und Regeneration im Tagesrhythmus“

- „Bluthochdruck“
- „Brainfood“
- „Fit in Form ab 50 mit der richtigen Ernährung“
- „Gesundes Fast Food“
- „Schneller denken durch cleveres Trinken“
- „Gesunde Ernährung trotz Schichtarbeit“
- „Back2Action – das Online-Trainingsprogramm“

Möglich ist das, was Ihre Dienststelle braucht!

Beraten Sie in Ihrem Arbeitskreis Gesundheit entsprechend der Gegebenheiten und der Wünsche/Anregungen der Kolleginnen und Kollegen vor Ort. Die Entscheidung trifft die Dienststellenleitung einvernehmlich mit der örtlichen Personalvertretung.

Das zentrale BGM unterstützt gemeinsam mit externen Partnern auch bei der Erhebung des Bedarfs. Sie erarbeiten und diskutieren die dienststellenbezogenen Belastungen aus dem Arbeitsalltag. Gemeinsam mit dem BGM bzw. einem externen Partner und Ihren Führungskräften erarbeiten Sie individuelle Lösungen und Maßnahmenpläne. Sie legen fest, welche Maßnahmen sinnvoll und nötig sind und bestimmen gemeinsam, welches Teammitglied für die Umsetzung welcher Maßnahme verantwortlich ist. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich durch das Team mit Unterstützung der Führungskraft.

Arbeitskreise Gesundheit können auch 2018 finanzielle Unterstützung durch Anschubfinanzierungen erhalten. Sprechen Sie das zentrale BGM an unter 0621 - 293 25 80 / 0621 - 293 25 81 oder unter 11Anmeldungen@mannheim.de

Gesundheitstipps und Bonusprogramme der Krankenkassen 12.3

Kennen Sie die Kampagne »Lebe Balance« der **AOK Baden-Württemberg**? Unter www.lebe-balance.de finden Sie interessante Hintergrundinformationen über die Gesundheitsaktion, u. a. auch einen Test zu Ihren persönlichen Werten, einen Balance-Check und Übungen für mehr Lebensbalance. Die AOK hat zudem ein Online-Programm »Rückenaktiv«, mit dem Sie Ihren Rücken individuell stärken können. Dieses finden Sie unter www.aok-rueckenaktiv.de

Die **BKK Pfalz** ist die freundliche Familienkasse für alle Versicherten in der Metropolregion mit Sitz in Ludwigshafen. Sie bezuschusst Präventionskurse mit bis zu 300 Euro im Jahr, dazu zählen zum Beispiel auch Gesundheitswanderkurse. Gemeinsam mit dem Deutschen Wanderverband hat sie die Initiative Wanderfit ins Leben gerufen, die das Thema Gesundheitswandern weiter voran bringen soll. Außerdem bietet die BKK Pfalz Online-Programme und -Coaches zu den Themen Laufen, Herzgesundheit, Ernährung, Kindergesundheit, Stressabbau und Depressionen an: www.bkkpfalz.de und www.wanderfit.de

Von Aqua-Jogging bis Yoga: Die **KKH Kaufmännische Krankenkasse** unterstützt die regelmäßige Teilnahme an qualitätsgeprüften Gesundheitskursen in Ihrer Nähe. Bezuschusst werden kalenderjährlich zwei Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtprävention mit jeweils 90% der Kosten bis zu 80 Euro. Weitere Infos und unsere Präventionskurssuche finden Sie unter: www.kkh.de/praevention

Aktiv werden für die eigene Gesundheit – Die **BARMER** unterstützt Sie mit dem Gesundheitscampus **Gesund sein und gesund bleiben – Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit und machen Sie mit!** Wir unterstützen BARMER Versicherte und Interessenten mit digitalen Angeboten zur aktiven Präventions- und Gesundheitsförderung. So können Sie selbst mehr für Ihre Gesundheit tun und Ihre Gesundheitskompetenz steigern. Egal wo Sie gerade sind: Der Barmer Gesundheitscampus hat rund um die Uhr für Sie geöffnet: <http://www.barmer.de/gesundheitscampus>

Unter www.tk.de sind top-aktuell die Leistungen und Vorteile der **Techniker Krankenkasse** beschrieben.

Zahlreiche Krankenkassen bieten ihren Versicherten **Boni für Maßnahmen** der Früherkennung und Vorsorge, wie etwa Krebsfrüherkennung, Gesundheits-Check-Ups oder Zahnvorsorge. Aber auch für die Teilnahme an Gesundheitskursen gewähren Krankenkassen teilweise Boni, erkundigen Sie sich einfach. Gegebenenfalls erhalten Sie Boni für die Teilnahme an BGM-Angeboten der Stadt (z. B. Fortbildungen Gesundheit, Inanspruchnahme der Gesundheitsgutscheine, Teilnahme an Gesundheitsmaßnahmen Ihrer Dienststelle). Wenden Sie sich gern an das zentrale BGM unter 0621 - 293 25 80 / 25 81 oder unter 11Anmeldungen@mannheim.de, wenn Sie einen „Stempel“ hierfür benötigen.

12.4 Ehrenamt im Betrieblichen Gesundheitsmanagement Ein herzliches Dankeschön

geht an die **Gesundheitskoordinatorinnen und Gesundheitskoordinatoren** sowie die **Suchtbeauftragten** in den Dienststellen der Stadt Mannheim. Dank ihrer tatkräftigen Unterstützung können gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen im Sinne der DV BGM, DV DG, DV Sucht in den Dienststellen umgesetzt werden.

Wer engagiert sich bei Ihnen und ist ansprechbar für Sie? Die Liste der Gesundheitskoordinationen und Suchtbeauftragten finden Sie im Intranet oder sprechen Sie Ihre direkte Führungskraft an.



Ich gehe zum Sport, und Du?

12.5

Nähere Informationen über die Betriebssportgemeinschaft (BSG) mit unterschiedlichen Sportarten wie z.B. Volleyball oder Fußball finden Sie im Intranet unter dem Stichwort »**Betriebssportgemeinschaft**«. Grundsätzlich besteht auch immer die Möglichkeit, eine solche Sportgruppe zu eröffnen!

Der Fachbereich Sport und Freizeit informiert:

Die **Sportangebotsreihe „Sport im Park“** wird von April bis September 2018 ein breitgefächertes Sportprogramm im Unteren Luisenpark anbieten. Täglich von Montag bis Freitag um jeweils 19.00 Uhr werden im Park regelmäßige, einstündige Sportangebote wie Zumba, Bodyfit, Functional Gym, Yoga und vieles mehr durchgeführt. Jede Mannheimer Bürgerin und jeder Mannheimer Bürger ist dazu eingeladen das vielfältige Sportprogramm wahrzunehmen. Die Angebote bleiben kostenlos und unverbindlich!

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in ihrer Mittagspause gerne aktiv betätigen oder die in ihrem Urlaub einen sportlichen Impuls setzen möchten, haben hierzu jeden Mittwoch auf dem Schillerplatz Gelegenheit. Die **„Bewegte Mittagspause“** findet exklusiv in den Monaten Juni und Juli statt. Mehr Informationen zum aktuellen Programm von Sport im Park finden Sie auf www.facebook.com/sport.im.park.mannheim

Sie suchen Ihre Wunschsportart in Mannheim? Nutzen Sie das **Sportportal: www.sportportal-mannheim.de**. Hier finden Sie Ihre Sportart, den Anbieter und sogar die Trainingszeiten. Als Bürgerinnen und Bürger der Stadt Mannheim können Sie sich mit dem Sportportal schnell und unkompliziert über Sportmöglichkeiten in Ihrer Nähe informieren. In dem Sinne: Suchen, finden, Sport machen!

Kommen Sie vorbei und nutzen Sie das Angebot, Ihre Stadt auf sportlichem Wege zu erkunden!

Kontakt:

BSG-Vorsitzender Ingo Kirrinnis
Abteilungsleitung
52.1 Sportentwicklung und Bewegungsförderung

Telefon: 0621 - 293 71 22
Telefax: 0621 - 293 71 26
E-Mail: ingo.kirrinnis@mannheim.de

12.6 Anlaufstellen

Im Intranet finden Sie den Intranetauftritt Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Wissenswertem rund um die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Mannheim:

Informationen/Leistungen für Beschäftigte/ Betriebliches Gesundheitsmanagement/Wissenswertes für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Hier finden Sie am Ende der Seite eine Liste mit internen und externen Anlaufstellen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen wie etwa psychologische Beratungsstellen, Mobbinghotlines, Unterstützungsmöglichkeiten zur Vereinbarung von Beruf und Familie/Pflege.

Sichern Sie sich jährlich Ihre Gesundheitsgutscheine im Wert von 40 Euro! 12.7

Auch 2018 können Sie ausgewählte Kurse wie zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik oder Progressive Muskelentspannung bei der **Mannheimer Abendakademie** buchen – das Betriebliche Gesundheitsmanagement unterstützt dabei mit zwei Gutscheinen in Höhe von insgesamt 40 €. Diese sind aus organisatorischen Gründen in 2 x 20 € aufgeteilt und können für einen Kurs oder zwei Kurse separat eingelöst werden.

Sie können die Gutscheine auch für die **Aqua-Kurse der städtischen Schwimmbäder** nutzen.

Sprechen Sie den Fachbereich Personal an und sichern Sie sich für 2018 Ihre zwei Gutscheine. Melden Sie sich einfach an unter Tel: 0621 - 293 29 80, Fax: 0621 - 293 47 07 88 oder per E-Mail: 11Anmeldungen@mannheim.de

Details: Sie können sich mit dem Gutschein zu ausgewählten Kursen direkt bei der Mannheimer Abendakademie bzw. den städtischen Schwimmbädern anmelden. Der Gutschein gilt nur für die auf der Vorderseite des Gutscheins genannte Person und für das angegebene Jahr.

Unser Tipp: Lassen Sie sich die Kosten, die Sie zusätzlich zu dem Gutschein für den Kurs zahlen, von Ihrer Krankenkasse erstatten. Gesetzliche Krankenkassen erstatten in der Regel ca. 75-80 % der Kurskosten. Bitte klären Sie eine Kostenübernahme vor der Teilnahme mit Ihrer persönlichen Krankenkasse.



12.8 Vergünstigte Konditionen bei Sport- und Fitnessstudios

Lokale Sport- und Fitnessstudios bieten den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadt Mannheim die Möglichkeit zu vergünstigten Konditionen zu trainieren. Die Art der Rabattierung ist abhängig von den Sport- und Fitnessstudios und je nach Anbieter individuell. Gängige Vergünstigungen sind reduzierte Mitgliedsbeiträge oder vergünstigte Personaltrainings. Die vollständigen Angebote der jeweiligen Anbieter können Sie im Intranet unter »Kooperation Fitnessstudio« einsehen. Oder sprechen Sie Ihre Gesundheitskoordinatorin bzw. Ihren Gesundheitskoordinator an.

- Bestehende Verträge können teilweise angepasst oder neu abgeschlossen werden.
- Je nach Studio können Lebenspartner teilweise die gleichen Vergünstigungen erhalten, wenn die/der städtische Mitarbeitende/r Mitglied ist.
- Beiträge der Studios variieren und sind vor Ort zu erfragen.

Die Vergünstigungen können Sie bei den kooperierenden Anbietern vor Ort einfordern. Einzige Voraussetzung ist eine Ausweisung Ihrerseits, die Sie als Mitarbeitende/r der Stadt Mannheim bestätigt. Dies kann durch Vorlage des Dienstausweises, der Visitenkarte, eines Nachweises durch die Arbeitgeberin, eines Ausdrucks der Homepage, bei dem Sie namentlich geführt werden, oder einer Kopie Ihrer geschwärtzten Lohn- oder Gehaltsabrechnung erfolgen.

Die Mitgliedschaft wird unabhängig von der Stadt Mannheim abgeschlossen und es bedarf keiner Mitteilung an die Arbeitgeberin. Bei Fragen und Anregungen steht Ihnen das BGM gerne zur Verfügung. Viel Freude beim Trainieren in Ihrer Freizeit.

Beispielsweise bieten folgende Studios Vergünstigungen für städtische Mitarbeitende:



Anmeldung zu einer zentral finanzierten Fortbildungsveranstaltung **Gesundheit**

Stadt Mannheim
Fachbereich Organisation und Personal
An das Team 11.BGM

E-Mail: 11Anmeldungen@mannheim.de
Tel.: 0621 - 293 29 80
Fax: 0621 - 293 47 07 88

Bitte füllen Sie alle Felder aus (in DRUCKBUCHSTABEN!)

Name	Vorname	
<input type="text"/>		
Dienststelle	Personalnummer	Tel. (dienstl.)
<input type="text"/>		
E-Mail-Adresse Outlook (vorname.name@mannheim.de)	Externe E-Mail-Adresse oder Faxnummer (falls kein Outlook)	
<input type="text"/>		

Bitte berücksichtigen Sie die angegebenen Zielgruppen der jeweiligen Angebote.

Bezeichnung der Veranstaltung	Nummer der Veranstaltung
<input type="text"/>	
Datum der Veranstaltung	Datum / Unterschrift
<input type="text"/>	

Führungskraft

Die Anmeldung und die Zugehörigkeit zur entsprechenden Zielgruppe werden bestätigt. Die Bedingungen des An- und Abmeldeprozesses zur Teilnahme an einer Fortbildung habe ich unter den „Häufig gestellten Fragen“ im Fortbildungsangebot Gesundheit gelesen und bin mit ihnen einverstanden.

Name / Vorname Führungskraft

Datum / Unterschrift Führungskraft

Örtlicher Personalrat

Der örtliche Personalrat hat gemäß § 81 I Nr.5 LPVG mitgewirkt.

Datum / Unterschrift örtlicher Personalrat

Balance²

STADTMANNHEIM²

Personal

Anmeldung zu einer oder mehreren Fortbildungsveranstaltungen Gesundheit für Auszubildende

Stadt Mannheim
Organisation und Personal
An 11Anmeldung

E-Mail: 11Anmeldungen@mannheim.de
Tel.: 0621 - 293 29 80
Fax: 0621 - 293 47 07 88

Bitte füllen Sie alle Felder aus (in DRUCKBUCHSTABEN!)

Name	Vorname	Ausbildung zum/zur
Ausbildende Dienststelle	In Ausbildung seit	Personalnummer
E-Mail-Adresse Outlook (azubi.vorname.name@mannheim.de)	Externe E-Mail-Adresse oder Faxnummer (falls kein Outlook)	

Bitte die (maximal drei) ausgewählte/n Veranstaltung/-en und den entsprechenden Zeitraum (von-bis) eintragen

Bezeichnung der Veranstaltung	Datum der Veranstaltung
Bezeichnung der Veranstaltung	Datum der Veranstaltung
Bezeichnung der Veranstaltung	Datum der Veranstaltung

Ausbilder/-in

Der/Die zuständige Ausbilder/-in **nimmt zur Kenntnis**, dass sich der/die Auszubildene an der/den oben genannten Fortbildungen anmeldet.

Datum / Unterschrift Auszubildende/-r	Datum / Unterschrift Ausbilder/-in

Impressum

Herausgeber: Stadt Mannheim, Fachbereich Organisation und Personal

Kooperationspartner: Studieninstitut Rhein-Neckar

Gestaltung: RB02 Design Raum, www.rb02.de

Druck: abcdruck GmbH

Stadt Mannheim

Fachbereich Organisation und Personal

Rathaus E5, 68159 Mannheim