



Arbeit gestalten - Gesundheit fördern

Leistungsüberblick der reSOURCE Dresden GmbH für das betriebliche Gesundheitsmanagement 2024

Seit 2003 beschäftigen wir uns als Arbeitspsycholog*innen, Coaches und Trainer*innen mit dem Thema „Mensch und Arbeit“. Für sächsische Unternehmen und Verwaltungen, aber auch für Einzelpersonen erbringen wir Dienstleistungen auf folgenden Gebieten:

- Arbeitsgestaltung, speziell Abbau psychischer Belastungen
- Teambildung / Teamentwicklung
- Führungskräfteentwicklung: Gruppentrainings, Einzelcoachings, hierarchieübergreifende Workshops
- Recruiting und Eignungsbeurteilung, Personaleinsatz und Personalentwicklung
- Berufliche Neuorientierung und Rehabilitation nach Unfall oder Krankheit

Eine unserer wichtigsten Fragestellungen ist: Wie kann Arbeit so gestaltet werden, dass wir Menschen gesund und leistungsfähig bleiben? Dazu gehören die Arbeitsinhalte und Arbeitsorganisation, Arbeitsmittel und Umgebungsbedingungen genauso wie die Führungsarbeit und die gegenseitige Unterstützung im Team.

Die dabei erworbenen Erfahrungen und unser arbeitspsychologisches Fachwissen geben wir gern in Workshops, Trainings oder Vorträgen weiter.

Die folgenden Seiten geben einen Überblick über unsere am häufigsten genutzten Angebote für das betriebliche Gesundheitsmanagement. – Fühlen Sie sich frei, auch ganz andere Themen nachzufragen, die Ihnen gerade wichtig sind. Wir entwickeln mit Ihnen dafür die passende Lösung.

Ihre Ansprechpartnerin:

Reva Pasold
Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin

reSOURCE Dresden GmbH
Fröbelstr. 51, 01159 Dresden
www.resource-dresden.de
Telefon: 0351 – 89 69 04 10



1. Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Beratung und Workshops für die Implementierung von BGM in Ihrer Organisation

Das Interesse an Gesundheitsförderung ist groß. Gesundheitstage sind weit verbreitet - machen eine Belegschaft jedoch nicht gesünder! ☹
Es gelingt, wenn die realen betrieblichen Einflüsse auf die Gesundheit der Beschäftigten entdeckt und gestaltet werden. Weniger ist auch hier mehr: Es kommt auf das gezielte Handeln und eine funktionierende Einbindung in den Arbeitsalltag an. DAS ist zu managen. Gern geben wir unsere Erfahrungen weiter, wie dies gelingt.

Preis: 140 € / Stunde, als Fortbildung umsatzsteuerbefreit

2. Gefährdungsbeurteilungen bzgl. psychischer Belastungen

Kostenfreie Beratung zu geeigneten Vorgehensweise und Methodik

§ 5 des Arbeitsschutzgesetzes fordert vom Arbeitgeber:

- die mit der Arbeit verbundenen Gefährdungen zu ermitteln,
- Maßnahmen zum Arbeitsschutz abzuleiten,
- diese umzusetzen und ihre Wirksamkeit zu überprüfen.

WIE Sie vorgehen, welche Methoden Sie nutzen, um Gefährdungen zu erkennen, ist Ihnen jedoch vom Gesetzgeber freigestellt. - Wir beraten Sie gern, welches Vorgehen in Ihrem Fall effizient ist: Betriebsbegehung mit Interviews am Arbeitsplatz, Workshops oder Beschäftigtenbefragung?

Gefährdungsanalyse: Datenerhebung und Risikobewertung

Wir ermitteln nicht nur die gefährdenden, sondern auch die gesundheitsförderlichen Faktoren einer Tätigkeit. Denn beide bestimmen, ob es negative Auswirkungen auf Leistung, Befinden und Gesundheit gibt. Sie erhalten eine klare Risikobewertung: Welche Faktoren sind gesund gestaltet? Welche gefährden die Gesundheit Ihrer Beschäftigten? Die ist Ihre Grundlage für die Ableitung von Handlungsschwerpunkten.

Konzeptionelle Planung: 125 € / Stunde + Umsatzsteuer
Datenerhebung + -auswertung: 80 € / Stunde + Umsatzsteuer
Arbeitspsycholog. Bewertung: 125 € / Stunde + Umsatzsteuer

Moderierte Ableitung von Maßnahmen zur Entlastung und Gesundheitsförderung

Um vom Handlungsbedarf zu wirksamen Maßnahmen zu kommen, ist es wichtig, sowohl die Beschäftigten an der Basis, als auch die Fachexpert*innen und Entscheider*innen in deren Erarbeitung einzubeziehen.

einschließlich Moderationen zur Maßnahmeumsetzung

Moderation gewährleistet, dass alle Seiten ihre Sicht gleichberechtigt einbringen können und ein offener Austausch trotz Statusunterschieden möglich ist. So werden die machbaren und wirksamen Lösungen gefunden.

Zeitbedarf: 3 Workshops à 4 Stunden pro Handlungsschwerpunkt
Workshopmoderation: 140 € / Stunde + Umsatzsteuer
deren Vor- und Nachbereitung: 90 € / Stunde + Umsatzsteuer

3. Teamentwicklung

Jung & Alt im Team

Die, die zur Wende 30 Jahre alt waren und jene, die heute jung sind, trennt nur eine Generation. Und doch scheinen sie in anderen Welten zu leben.

Im Workshop ist Gelegenheit zum tiefgründigeren Austausch: Welche Bedürfnisse stehen hinter den Unterschieden? Was verbindet die Kolleg*innen aber auch? Wie profitieren wir von den verschiedenartigen Stärken der Kolleg*innen (statt uns über deren Andersartigkeit zu ärgern)? Was brauchen die verschiedenen Generationen, um gut zusammen zu arbeiten?

Umfang: 3 - 8 Stunden pro Team

Preis: 204 € / Stunde + Umsatzsteuer

Der Weg zum leistungsstarken Team

Teilnahme eines ganzen Teams erforderlich;
Für Arbeits-, Projekt- und Führungsteams geeignet.

Wie können wir trotz unterschiedlicher Persönlichkeit an einem Strang ziehen? Wie profitieren wir von den verschiedenartigen Stärken der Kollegen (statt uns über deren Andersartigkeit zu ärgern)?

Mit dem Team Management System® von Margerison & McCann nutzen Sie eines der weltweit am meisten eingesetzten Instrumente zu Verbesserung der Teamleistung. Es zeigt, welche Rollen für eine gute Teamarbeit benötigt werden. Diese Erkenntnisse wenden wir auf das eigene Team an: Wie passen die Aufgaben zu den Teammitgliedern? Wie kann die Arbeitsverteilung im Team optimiert werden? Wie lässt sich die Kommunikation verbessern?

Umfang: 8 – 12 Stunden

Preis pro Team: 204 € / Stunde

Konfliktmoderation – den gordischen Knoten lösen, Konflikte im Team klären

Konflikte im Team oder zwischen Team und Führungskraft belasten die Arbeitsbeziehung und behindern die Zusammenarbeit. Die Hoffnung, dass sich der Konflikt „irgendwie“ wieder beruhigt, erweist sich als Irrweg. Leistung, Wohlbefinden und Zusammenhalt gehen immer weiter verloren.

Die HARVARD-Methode zur Konfliktklärung hilft, das Problem von der Person zu trennen, die eigenen Gefühle von der Sache. Die Konfliktparteien reden miteinander (und nicht übereinander). Sie lernen: auch konträre Sichtweisen können geäußert werden und werden verstanden. Entscheidend ist das WIE. Moderiert werden einvernehmliche Lösungen gefunden.

Umfang: 10 - 16 Stunden

Preise: 204 € / Stunde + Umsatzsteuer für Gruppenmoderation
125 € / Stunde + Umsatzsteuer für Einzelgespräche

4. Betriebliche Prävention und Rehabilitation

Hilfe vor Ort: Ausbildung betrieblicher psychologischer Erstbetreuer (nach DGUV-Standard 206-023)

Körperliche Gewalt, Überfälle, Drohungen, Belästigungen, Beschimpfungen... Um solche Krisensituationen am Arbeitsplatz verarbeiten zu können, braucht es die unmittelbare Unterstützung am Ort des Geschehens.

Die Weiterbildung vermittelt interessierten Beschäftigten das Handwerkszeug der betrieblich psychologischen Erstbetreuung. Sie lernen, wie sie Betroffene vor Ort am besten betreuen und unterstützen können. Was hilft, damit psychische Belastungen und Langzeitfolgen minimiert werden.

Umfang: 2 x 8 h Weiterbildung sowie 2 x 2 h Reflexion / Transfer

Preis: 2.900 € sowie 2 x 375 €, umsatzsteuerbefreit

Betriebliche Sozialarbeit und psychologisches Coaching für belastete MitarbeiterInnen

Ihre Beschäftigten können sich bei Arbeitsproblemen, Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten, aber auch bei persönlichen Belastungen und Lebenskrisen, Ängsten oder Suchtproblemen an unsere Psycholog*innen und Sozialarbeiterinnen wenden, ohne dass der Arbeitgeber informiert werden muss.

Das senkt die Hemmschwelle, rechtzeitig externe Hilfe zu nutzen. Die Betroffenen werden unterstützt, die aktuellen Anforderungen eigenständig zu bewältigen. Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden so gefördert,

Umfang: im Rahmen eines vereinbarten Budgets oder nach Bedarf

Preis: 30 € / Stunde vorgehaltene Telefonbereitschaft + USt.

100 € / Stunde + USt. für telefonisches Coaching bzw.

125 € / Stunde + Ust. für persönliches Coaching

Betriebliche Wiedereingliederung

Haben Sie Beschäftigte, deren Leistungsfähigkeit durch Krankheit oder Unfall gemindert ist? Dann gestalten wir mit Ihnen und den Betroffenen Arbeitsaufgaben und -bedingungen so um, dass wieder eine volle Leistungsfähigkeit möglich ist. Diese Lösung wird praktisch erprobt.

Umfang: nach Bedarf

Preis: 125 € / Stunde + Umsatzsteuer

Berufliche Eignungsbeurteilung

Für Ihre konkrete Fragestellung schlagen wir eine professionelle berufliche Eignungsdiagnostik vor. Dazu gehören nicht nur standardisierte psychologische Testverfahren, sondern auch Methoden der Berufsorientierung und fachpraktische Erprobungen. Ergebnis ist das positive Leistungsbild: welche beruflichen Anforderungen werden mit den vorhandenen Kompetenzen sowie den gesundheitlichen Einschränkungen bewältigt?

Umfang: nach Bedarf

Preis: 90 € / Stunde + Umsatzsteuer

5. Supervision für den professionellen Umgang mit Belastungen

Supervision zur Entlastung der Mitarbeiter*innen

Die Teilnehmenden werden von der Supervisorin unterstützt, ihr berufliches Handeln zu reflektieren. Sie haben so die Möglichkeit aus dem Arbeitsalltag herauszutreten („Luft zu holen“) und einen neuen, entlastenden Blickwinkel für schwierige Arbeitssituationen zu finden. Dabei helfen systemische und aktive Methoden. Gemeinsam entwickeln die Teilnehmenden Handlungsalternativen, erleben gegenseitige Unterstützung und Entlastung.

Umfang: 6 Treffen à 2-3 Stunden für 6 bis 8 Kolleg*innen
Preis: 170 € / Stunde + Umsatzsteuer

Praxistreff Führung

Dieses Angebot wendet sich an Führungskräfte, die nicht viel Zeit am Stück haben, sich aber zu aktuellen Fragen der eigenen Führungspraxis mit Gleichgesinnten austauschen möchten. Das Knowhow unserer Arbeitspsychologin in Führungsthemen bereichert den Austausch zusätzlich.

Umfang: 6 Treffen à 2-3 Stunden
Preis: 204 € / Stunde + Umsatzsteuer

6. Gruppentrainings zum Kompetenzaufbau

Resilienztraining - gesunder Umgang mit sich und den Belastungen

Dies ist ein berufsbegleitendes Training für alle, die das dringende Bedürfnis spüren, aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen und nur den Weg noch nicht sehen. Ziel ist, die gesunde Balance zwischen Engagement und körperlichem wie geistigem Wohlbefinden für sich zu finden. Die Teilnehmenden lernen, ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und sie im (Berufs-) Alltag zu leben. Damit aus angenehmer Müdigkeit nicht chronische Erschöpfung wird!

Umfang: 7 - 15 Stunden Gruppentraining
TN-Gebühr: 204 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Yoga: Kraft, Balance und innere Ruhe finden - eine Einführung in das Hatha-Yoga

Sie sehnen sich nach Entspannung, Loslassen? Dabei fehlt den meisten von uns eigentlich (Körper-) Spannung, um gesund und frisch zu sein!

Probieren Sie es aus: Während der Yogastunden wird die Wirbelsäule in alle Richtungen bewegt, mit sanften bis anspruchsvollen Übungen die gesamte Muskulatur gedehnt und gestärkt sowie der Körper ins Gleichgewicht gebracht. Atemübungen, einfühlsame Anleitungen zur Aktivierung und zur Beruhigung des Kreislaufes runden diese stärkende Yogastunden ab.

Trainer: Karsten Klimmer, Reha- und Präventionssport und Yoga e.V.
Umfang: 1 Kennlernstunde oder 10 x 1,5 Stunden

Gruppenpreis: 120 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Zeitmanagement

- Selbststeuerung ist möglich trotz Arbeitsdruck und Störungen!

Ziel ist, die persönlichen Zeitprobleme grundlegend zu lösen. Das Training vermittelt daher nicht nur die Techniken des Zeitmanagements. Vor allem werden die tatsächlichen Hindernisse bei der Umsetzung zwischen den Trainingseinheiten zum Lernen genutzt.

Umfang: 6 x 4 Stunden

Gruppenpreis: 170 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Sicher auftreten und kommunizieren

Das Training wendet sich an Fachleute, die ihre kommunikativen Fähigkeiten für herausfordernde berufliche Situationen weiter entwickeln möchten.

Solche Situationen erfordern innere Klarheit und Sicherheit, aber auch konkrete kommunikative Fähigkeiten: Wie bekomme ich von anderen den Respekt, den ich haben möchte? Was schließt andere auf? Was überzeugt? Wie werde ich schlagfertiger? Diese Kommunikationstechniken werden aktiv geübt - für mehr Sicherheit und Authentizität im beruflichen Alltag.

Umfang: 2 x 1 Tag = 14 Stunden

Gruppenpreis: 170 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Konflikte lösen ohne zu verletzen

Ungelöste Konflikte belasten enorm. Sie absorbieren Kraft und Aufmerksamkeit, die dringend für die eigentliche Arbeit gebraucht werden.

Darum geht es in diesem Workshop: Wie können wir einen Konflikt ansprechen, ohne die Atmosphäre noch weiter zu vergiften? Wie können wir vorgehen, um auch bei gegensätzlichen Auffassungen zu einer tragfähigen Lösung zu kommen? An realen Fallbeispielen üben wir die „gewaltfreie Kommunikation“ sowie die Harvard-Methode zur Konfliktlösung.

Umfang: 12 – 16 Stunden

Preis: 170 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Moderationstraining

Möchten Sie Problemlösungen selbst moderieren lernen? In diesem Training erleben die Teilnehmenden den gesamten Moderationsprozess und gestalten ihn selbst – angeleitet Schritt für Schritt. Dabei erleben die Teilnehmenden die Wirkung verschiedener Methoden und können sie so gezielt für eigene Moderationen auswählen.

Umfang: 2 - 3 Tage

Preis: 170 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

7. Vorträge / Mini-Workshops zur Sensibilisierung

(z.B. im Rahmen von Gesundheits- oder Führungstagen)

Wer mag schon Veränderungen?

- arbeitspsychologische
Sicht auf Krisen und
Veränderungen: Was macht
sie so schwierig für uns
Menschen? Und was hilft,
sie zu bewältigen?

Der interaktive Vortrag bietet:

- einen (entlastenden) Draufblick auf die aktuellen Entwicklungen und vielfältigen Veränderungen
- vertieftes psychologisches Verständnis: Wie reagieren wir Menschen in Veränderungs- und Überforderungssituationen?
- davon abgeleitet: Was hilft uns, um auch in diesen Situationen Ruhe und Überblick zu bewahren? – stabilisierende Arbeitsfaktoren und gegenläufige Entwicklungen (Homeoffice)
Tipps für die persönliche Resilienz, hilfreiche Angebote

Botschaft: Es gibt Wege, um auch Zeiten starker Veränderungen gesund zu bewältigen. Nutzen wir sie!

Umfang : 1,5 Stunden interaktiver Vortrag

Preis: 650 €, umsatzsteuerbefreit

Gesundheitsförderung durch Wertschätzung – aber wie gelingt das praktisch?

Arbeitspsychologisch ist gut erforscht, dass Wertschätzung für uns Menschen ein besonders wichtiger gesund erhaltender Faktor ist. Dieses Wissen wollen wir in diesem Workshop praktisch nutzbar machen!

Zum einen geht es um die Wirkung von Wertschätzung: Was genau ist Wertschätzung? Und wie wirkt so etwas Soziales auf unseren Körper? Im zweiten Schritt geht es dann um die gelebte Wertschätzung im Arbeitsalltag: Wie äußert sie sich? Und was kann ich als Kolleg*in tun, wenn sie verloren gegangen ist?

Umfang : 1,5 - 2 Stunden Mini-Workshop

Preis: 204 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Gesundes Arbeitsklima – Möglichkeiten der positiven Einflussnahme

Jeder spürt es sofort, ob es gut oder schlecht ist. Wenige Stunden in einem Unternehmen genügen dafür. Doch wer es verbessern will, gegenseitigen Respekt oder eine offene Kommunikation im Team etablieren möchte, sieht sich vor unerwarteten Schwierigkeiten: Wie lassen sich Verhaltensmuster einer ganzen Organisation beeinflussen?

Im Workshop wird rasch deutlich, dass das Arbeits“klima“ oder die Unternehmenskultur gar nicht so nebulös sind, wie es vielen scheint. Die Teilnehmenden erhalten beobachtbare Symptome, um das Arbeitsklima im eigenen Team zu bestimmen. Sie entdecken ihre persönliche **Einflussmöglichkeit auf die Unternehmenskultur**, die sie sich wünschen. 😊

Umfang: 8 Stunden

Preis: 170 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Arbeit 4.0 trifft auf Menschen 1.0

Dieser Input beschäftigt sich genauer mit den Fähigkeiten und Grenzen des Menschen. Was ist ihm möglich an sinnlicher Wahrnehmung, im Denken und Handeln? Was kann er lernen - und was nicht? - Und was bedeutet das für die Arbeitsgestaltung? Wie muss Arbeit gestaltet sein, damit sie für Menschen beherrschbar ist? Die Teilnehmenden erhalten aktuelles arbeitspsychologisches Wissen zu den Zusammenhängen von Arbeitsgestaltung, Gesundheit und Leistung. An Fallbeispielen werden Lösungen erörtert, wie moderne Arbeitssysteme leistungs- und lernförderlich gestaltet werden können.

Umfang: 1 Stunde Vortrag

Preis: 650 €, umsatzsteuerbefreit

Meine Resilienzquellen

ODER: Was kann ich tun, um psychisch gesund zu bleiben, mich nicht zu erschöpfen in der Arbeit?

Warum werden die einen krank und bleiben andere bei gleicher Belastung gesund? - Die Zuhörenden erhalten im Vortrag modernes Wissen über psychische Gesundheit auf anschauliche, praxisnahe Weise. Sie erfahren, was krankmacht, vor allem aber was uns gesund erhält! Ziel ist, die Fülle der nachweislich gesundheitsförderlichen Faktoren zu kennen - und für sich zu nutzen!

Umfang: 1 Stunde interaktiver Vortrag

Preis: 500 €, umsatzsteuerbefreit

Stress verstehen und rechtzeitig abbauen

In diesem **Vortrag** geht es zunächst darum, was Stress ist: ein überlebenswichtiges Programm zur Mobilmachung unseres gesamten Organismus! Die dabei bereitgestellte Energie wird erst dann zum Problem, wenn sie nicht genutzt und dadurch abgebaut wird. Der Vortrag gibt konkrete Anregungen: was kann ich bei zu viel Stress selbst tun? Was können wir im Team und in der Organisation zur Entlastung tun? Die Zuhörenden werden so ermutigt, Stress aktiv zu bewältigen.

Umfang: 1 Stunde Vortrag

Preis: 500 €, umsatzsteuerbefreit

Das gleiche Thema als **Mini-Workshop** für max. 12 KollegInnen, ermöglicht, sich selbst aktiver mit den eigenen Belastungen, Ressourcen und Auswirkungen der Arbeit auseinander zu setzen. Er ist dadurch nachhaltiger. Die Teilnehmenden nehmen bereits konkrete Ideen zur persönlichen Entlastung mit, erfahren von den Belastungen anderer und erkennen gegenseitige Unterstützungsmöglichkeiten.

Umfang : 1,5 - 3 Stunden Mini-Workshop

Preis: 170 € / Stunde, umsatzsteuerbefreit

Jung und Alt im Team

Die, die zur Wende 30 Jahre alt waren und die, die heute jung sind, trennt nur eine Generation, und doch scheinen sie in anderen Welten zu leben. Die einen glauben an Zuverlässigkeit und harte Arbeit, die anderen hinterfragen Vieles. Wie wirkt sich dieser Widerspruch im Alltag aus? Welche Bedürfnisse stehen dahinter? Was brauchen die verschiedenen Generationen, um gut zusammen zu arbeiten?

Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, sich mit den tatsächlichen Erfahrungen und Bedürfnissen der Babyboomer, der Generation X, Y und Z auseinander zu setzen. Was ist ihnen wichtig im Leben? Was prägt ihre Arbeitseinstellung? - Und was davon ist auch nur Klischee??

Auf dieser Basis wächst das Verständnis für unterschiedliche Denk- und Verhaltensweisen. Das ist der wichtigste Schritt für eine erfolgreiche Zusammenarbeit, die die Potenzen aller Teammitglieder nutzt.

Umfang: 1 Stunde interaktiver Vortrag

Preis: 650 €, umsatzsteuerbefreit

Vorträge zu IHREN speziellen arbeitspsychologischen Themen erstellen wir gern.

Preise dafür: ab 800 €

Mehr Informationen und konkrete Angebote für Ihr Anliegen erhalten Sie bei **Reva Pasold**,
Telefon **0351 – 89 69 04 10**, E-Mail: rpasold@resource-dresden.de