

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,



für viele von Ihnen ist der Urlaub zu Ende. Die ersten Tage am Arbeitsplatz liegen vielleicht schon wieder hinter Ihnen. Während viel von Ihnen mit neuer Energie zur Arbeit gehen, löst für viele Beschäftigte die Rückkehr an den Arbeitsplatz oder bereits der Gedanke daran Stress aus. Sie haben das Gefühl, dass ihnen alles über den Kopf wächst, der papierübersäte Schreibtisch, die Emailflut und der überfüllte Terminkalender. So ist von einem „Post-Holiday-Syndrom“ die Rede, wenn die Rückkehr an den Arbeitsplatz mit verminderter Leistungsfähigkeit, negativen Stress oder gar depressiven Erscheinungsformen einhergeht. Studien zeigen, dass nach ca. zwei bis drei Wochen der Alltagsstress uns wieder voll im Griff hat (de Bloom 2009).

Also fangen Sie langsam an und behalten Sie noch Ihr schönes Urlaubsgefühl und Ihre Erholung ein bisschen. Kleine Pausen, pünktlicher Feierabend und nicht gleich am Anfang mit Terminen überhäufen, das macht den Wiedereinstieg einfacher und angenehmer.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start und Freude bei Ihrer Arbeit,

herzlichst Ihre

Marianne Giesert, Prof. Dr. Anja Liebrich und Tobias Reuter

#### **Inhalte des Newsletters:**

- Eintägiges Schnupperseminar: Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln
- Noch wenige Plätze frei: Fachrunde Arbeitsrecht trifft Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie und Arbeitsgestaltung, 26.-27.09.2016 in Mainz
- Diözesantag für Betriebs-, Personalräte und Mitarbeitervertretungen: MENSCH 4.0? - Arbeit und Mitbestimmung in der digitalen Revolution
- „DEmobbing - Erhalt und Förderung der psychischen Ressourcen im betrieblichen Alltag“
- Tempora-Interview: Fünf Fragen an Prof. Dr. Anja Liebrich
- Forum psychische Gesundheit
- Wie funktioniert ein professionelles BEM? Tagesseminar BEM richtig einführen und umsetzen
- Literaturtipp
- Neues aus dem WAI-Netzwerk
- Die nächsten Termine

## Eintägiges Schnupperseminar: Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln



Was ist Achtsamkeit und wie hilft Achtsamkeit Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren? Diese Fragen sollen in diesem eintägigen Schnupperseminar durch theoretische Erkenntnisse und praktische Übungen bearbeitet werden.

Internationale Studien belegen, das MBSR = Mindfulness Based Stress Reducton (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) eine heilende und gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen hat. Erhalten Sie

einen Einblick in Theorie und Praxis und erfahren Sie die Achtsamkeit als gesundheitsfördernde Methode für den Alltag. [Hier erhalten Sie weitere Informationen zur Veranstaltung und Anmeldung.](#)

## Noch wenige Plätze frei: Fachrunde Arbeitsrecht trifft Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie und Arbeitsgestaltung, 26.-27.09.2016 in Mainz



Ausgewiesene Expertinnen und Experten unterschiedlicher Fachrichtungen diskutieren gemeinsam mit Ihnen die Möglichkeiten für eine gute, gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung. Mit dabei sind u.a. Prof. Dr. Reiner Wieland (Universität Wuppertal), Prof. Dr. Heinrich Geißler (Bregenz), Prof. Dr. Jochen Prümper (HTW Berlin), Dr. Frank Bell (DGUV, Berlin), Dieter Hummel (Fachanwalt, Berlin), Dr. Ufuk Altun (IFA, Düsseldorf), Dr. Nebel-Töpfer (Innsicht Dresden), Dr. Werner Ell (Nürnberg), Doris Barthelmes (Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz). Seien Sie dabei und bringen Ihre Erfahrungen und Fragen mit! **Es sind noch wenige Plätze frei.**

Für [weitere Informationen sowie zur Anmeldung klicken Sie bitte hier.](#)

## Diözesantag für Betriebs-, Personalräte und Mitarbeitervertretungen: MENSCH 4.0? - Arbeit und Mitbestimmung in der digitalen Revolution Impulsvortrag von Prof. Dr. Anja Liebrich



Das Schlagwort „Arbeit 4.0“ bestimmt derzeit große Teile der Arbeitswelt. Experten rechnen mit tiefgreifenden Veränderungen in allen Branchen, ähnlich der industriellen Revolution vor rund 200 Jahren. Dabei hat die Digitalisierung in unserem Alltag längst Einzug gehalten und nimmt Einfluss auf unser Leben und Arbeiten. Sie ist Ergebnis innovativer menschlicher Intelligenz, die beflügelt und begeistert, die aber auch irritiert und verunsichert. Denn die Neuerungen bieten nicht nur Chancen, sondern bergen auch Risiken. Die Umbrüche der Digitalisierung haben gerade erst angefangen und werfen viele Fragen auf, auch nach der künftigen Rolle des Menschen. Die prognostizierten Veränderungen werden eine große Herausforderung auch für die betriebliche Mitbestimmung darstellen. Mit diesen Themen beschäftigt

sich der diesjährige Tag für Betriebs-, Personalräte und Mitarbeitervertretungen. Der Impulsvortrag wird von Prof. Dr. Anja Liebrich, IAF, gehalten.

Der Betriebsrätetag findet am 28. September 2016, 9.00 - 16.30 Uhr im Erbacher Hof in Mainz statt. [Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung erhalten Sie hier.](#)

## Vertiefungsseminar „DEmobbing - Erhalt und Förderung der psychischen Ressourcen im betrieblichen Alltag“



In unseren Seminaren zum Thema **DEmobbing** lernen Sie Mobbing aufzuhalten, bevor es überhaupt zu Vorfällen kommt. Durch den Erhalt und die Förderung der psychischen Ressourcen von Mitarbeitenden können Mobbingzahlen vermindert werden. Gewinnen Sie in unserem **DEmobbing-Seminar** mit dem Deeskalationstrainer Georg Roessler Basiswissen, um mobbing-hemmende Ressourcen bei Mitarbeitenden zu stärken. Trainieren Sie außerdem persönliche „Überlebensstrategien“ und lernen Sie rechtliche Handlungsmöglichkeiten kennen. [Hier geht es zum Interview mit Georg Roessler.](#)

**Nächster Termin:** 21.-23.11.2016 in Mainz, „DEmobbing - Erhalt und Förderung der psychischen Ressourcen im betrieblichen Alltag“. [Hier finden Sie weitere Informationen zur Veranstaltung und Anmeldung.](#)

Großen Anklang fand das Thema Mobbing-Prävention auch beim eintägigen **Schnupperseminar DE-Mobbing: Prävention am Arbeitsplatz**. Das Westpfalz-Klinikum Kaiserslautern erfuhr in dieser Qualifizierung im Juli Möglichkeiten der strukturell-organisatorischen und individuellen Mobbing-Prävention. Gerne bieten wir Ihnen dieses eintägige Seminar auch als Inhouse-Schulung an. [Weitere Informationen finden Sie hier.](#)

## Tempora-Interview: Fünf Fragen an Prof. Dr. Anja Liebrich



„Fünf Fragen an...“ nennt sich die Rubrik der Tempora-Online, in deren Rahmen Meinungen, Positionen und Wissenswertes von Expertinnen und Experten unterschiedlicher Fachrichtungen mit wenigen Fragen festgehalten werden. Für die aktuelle Ausgabe wurden Prof. Dr. Anja Liebrich fünf Fragen zum Thema Arbeitsfähigkeit, psychische Belastung und betriebliche Handlungsmöglichkeiten gestellt.

[Das komplette Interview können Sie hier downloaden.](#)

## Forum psychische Gesundheit



Sie beschäftigen sich mit der Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung in Ihrem Betrieb? Sie wünschen sich fachlichen Austausch mit KollegInnen und Kollegen? Sie wollen mehr zu arbeitswissenschaftlichen Grundlagen und deren Anwendungen in der Praxis erfahren?

Wir bieten Ihnen hierfür eine Plattform!

Im Rahmen des Forums psychische Gesundheit bieten wir Ihnen die Möglichkeit sich Wissen anzueignen, Erfahrungen auszutauschen, Ideen einzubringen und sie mit anderen Expertinnen und Experten zu diskutieren. Anhand eines konkreten Betriebes werden die einzelnen Schritte zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung exemplarisch vorgestellt und reflektiert sowie Vorschläge zur Optimierung der eigenen Gefährdungsbeurteilung erarbeitet.

Nächste Termine: 02.-03.11.2016 in Rottweil und 01.-02.02.2017 in Esslingen in namhaften Unternehmen vor Ort.

Wenn Sie Interesse an dieser Seminarreihe haben, kontaktieren Sie uns unter [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com) oder rufen uns unter +49 (0)6131 6039840 an.

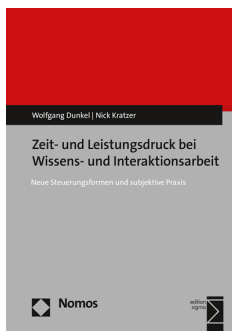
## Wie funktioniert ein professionelles BEM? Tagesseminar BEM richtig einführen und umsetzen



Sie möchten in Ihrem Unternehmen das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) einführen und wissen nicht wie? Sie möchten Ihr BEM verbessern? Dann besuchen Sie doch unser Tagesseminar „BEM richtig einführen und umsetzen“. Hier erhalten Sie einen sehr guten Überblick über die rechtlichen Grundlagen, die neueste Rechtsprechung, erfolgreiche inner- und außerbetriebliche Rahmenbedingungen des BEM. Wir erarbeiten mit Ihnen notwendige Prozessschritte, die für eine effektive Wiedereingliederung gegangen werden müssen und entwickeln mit Ihnen Handlungsstrategien für die Einführung bzw. Optimierung.

[Der nächste Termin findet am 27.10.2016 in Berlin statt. Melden Sie sich gleich an, es sind noch Plätze frei. Hier erhalten Sie weitere Informationen zum Seminar und zur Anmeldung.](#)

### Literaturtip:



Wolfgang Dunkel, Nick Kratzer (2016)  
Zeit- und Leistungsdruck bei Wissens- und Interaktionsarbeit  
Neue Steuerungsformen und subjektive Praxis, 1. Auflage, Nomos.

Zeit- und Leistungsdruck ist das Schlüsselphänomen einer Arbeitswelt, die durch ein hohes Niveau an psychischen Anforderungen gekennzeichnet ist: Für mehr als die Hälfte aller Beschäftigten gehört Zeit- und Leistungsdruck zum Alltag – und besonders betroffen scheinen (hoch)qualifizierte Dienstleistungsfachkräfte zu sein. Mit qualitativen Betriebsfallstudien in den Dienstleistungsfeldern „Wissensarbeit“ (Produktentwicklung) und „Interaktionsarbeit“ (IT-Support) zeigen die Autoren, dass Zeit- und Leistungsdruck hier durch widersprüchliche Arbeitsanforderungen entsteht, sie rekonstruieren, wie und warum sich Beschäftigte ein objektives Leistungsproblem als subjektives Problem aneignen, stoßen auf konträre Umgangsweisen („Perfektionismus“ vs. „Pragmatismus“) und fragen danach, was aus ihren Befunden für Arbeitsgestaltung und Arbeitspolitik zu folgern ist.

### Neues aus dem WAI Netzwerk

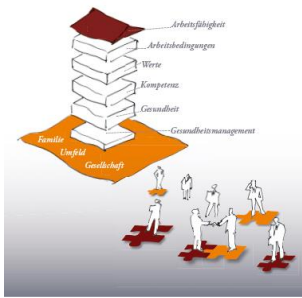
**Übergang des WAI-Netzwerks war erfolgreich – über 600 Personen, Firmen und Organisationen haben aktiv eingewilligt, weiterhin im WAI-Netzwerk mitzuwirken**



Bis zum 31.08.2016 konnten sich die bisherigen Mitglieder des WAI-Netzwerkes aktiv entscheiden, ob sie auch Teil des „neuen“ WAI-Netzwerkes unter Koordination des IAF Institut für Arbeitsfähigkeit bleiben möchten. Über 600 Personen, Firmen und Organisationen haben sich zurückgemeldet und für das weitere Vernetzen

entschieden. Wir möchten uns für das Vertrauen bedanken und freuen uns sehr auf den Austausch. Sie möchten auch Teil des WAI-Netzwerkes werden? Sprechen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns! Aktuell klären wir gemeinsam mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales sowie der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) die nächsten Schritte und Möglichkeiten für die Zukunft. [Hier erhalten Sie auf unseren Webseiten weitere Informationen zum WAI-Netzwerk.](#)

## **Jahreskonferenz des WAI-Netzwerkes: Arbeitsfähigkeit 4.0 - Arbeitsfähig in die Zukunft, 07.-08.03.2017 in Berlin**



Das Programm für die nächste Jahreskonferenz des WAI-Netzwerkes steht. Wir erstellen aktuell den Flyer. Die Konferenz steht unter dem Motto „Arbeitsfähigkeit 4.0“ und wir möchten mit Ihnen über die Herausforderungen der Zukunft mit der Digitalisierung und den anhaltenden Megatrends Demografischer Wandel, Globalisierung und Entwicklung zur Wissensgesellschaft diskutieren. Wir freuen uns auf spannende Vorträge unserer Expertinnen und Experten. So richten wir u.a. auch den Blick nach Österreich, wo uns Mag.a Renate Czeskleba von den vielfältigen Erfahrungen aus Österreich berichten wird.

### **Save the date: Jahreskonferenz des WAI-Netzwerkes: Arbeitsfähigkeit 4.0 - Arbeitsfähig in die Zukunft, 07.-08.03.2017 in Berlin**

[Weitere Informationen zur Anmeldung sowie auch in Kürze das Programm finden Sie hier.](#)

## **Die nächsten Termine**

### **September 2016**

12. - 13.09.2016 in Mainz

[Betriebliche Gesundheitspolitik - eine Aufgabe für Arbeitgeber und Betriebsräte](#)

14.09.2016 in Nürnberg

[Psychische Belastungen und Burnout - von der Prävention bis zum Wiedereinstieg](#)

15.09.2016 in Mainz

[Eintägiges Schnupperseminar: Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln](#)

19. - 20.09.2016, Mainz (Come together am 19.09.2016)

[Tagesveranstaltung Prävention und Gesundheitsförderung](#)

26. - 27.09.2016, Mainz

[Fachrunde: Arbeitsrecht trifft Arbeitsmedizin, Arbeitspsychologie und Arbeitsgestaltung](#)

### **Oktober 2016**

05.10.2016 in Mainz

[Mainzer Kamingsgespräche: Thema Männergesundheit](#)

05.10.2016 in Mainz

[Tagesveranstaltung Supervision BEM](#)

19.10.2016 Mainz

[Frauen sind anders belastet- Männer auch! Geschlechtergerechtes betriebliches Gesundheitsmanagement in Theorie und Praxis](#)

20.10.2016 in Berlin

[Tagesveranstaltung: Wir bauen das Haus der Arbeitsfähigkeit!](#)

26.10.2016 - 27.10.2016 in Berlin

[Tagesveranstaltung BEM richtig einführen und umsetzen](#)

## **November 2016**

04.11.2016 in Mainz

[Tagesveranstaltung Supervision BEM](#)

09.11.2016 in Mainz

[Mainzer Kamingespräche: Thema Prävention](#)

09.11.2016 - 11.11.2016 in Mainz

[Modul 2: Grundlagen und Basiswissen Arbeitsschutz](#)

15.11.2016 - 18.11.2016 in Mainz

[Qualifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach \(AFCoach\)](#)

21.11.2016 - 23.11.2016 in Mainz

[De-Mobbing - Erhalt und Förderung der psychischen Ressourcen im betrieblichen Alltag](#)

28.11.2016 - 29.11.2016 in Mainz

[Alter\(n\)sgerechte Arbeitsgestaltung - Arbeitsbewältigung fördern](#)

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich über unser Angebot näher informieren? Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +49 (0)06131 6039840 oder E-Mail-Adresse: [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com).

Sie finden uns im Internet unter [www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de](http://www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de) und auf Facebook unter [www.facebook.com/IAFInstitut](http://www.facebook.com/IAFInstitut).

IAF Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH

- Giesert, Liebrich, Reuter -

Fischtorplatz 23

55116 Mainz

