



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

ständige Erreichbarkeit, Bereitschaft für Überstunden und häufig wechselnde Aufgaben – die heutige Arbeitswelt fordert Flexibilität von Unternehmen und Beschäftigten. Dies hat Folgen für Gesundheit und Life-Domain-Balance, wie es eine aktuelle repräsentative Studie der Initiative für Gesundheit und Arbeit (iga) deutlich zeigt. 20% der Befragten fühlen sich erschöpft, z.B. weil Erholungszeiten fehlen. Als zentrale Ansatzpunkte zur Verbesserung dieser Situation erweisen sich ausreichend Zeitpuffer und eine Begrenzung der ständigen Erreichbarkeit.

Einfach nicht erreichbar sein. Für viele von uns ein ungewöhnlicher Gedanke. Das Mobiltelefon bewusst für ein paar Stunden ausschalten und E-Mails sein lassen. Versuchen Sie es, es funktioniert. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit!

Herzliche Grüße


Tobias Reuter


Marianne Giesert


Dr. Anja Liebrich

Inhalte des Newsletters:

- Nachlese zum Seminar „Achtsam Gesund Arbeiten – gesund Führen durch achtsames Handeln“
- Transnationaler Workshop im Projekt „BEM-Netz“
- WAI-Konferenz: Das IAF ist zum Thema Arbeitsfähigkeitscoaching mit dabei.
- 2. Mainzer Konferenztage zu den Themen psychische Belastungen und Suchtprävention
- Wieder im Programm: Mainzer Kamingespräche
- De-Mobbing – Erhalt und Förderung der psychischen Ressourcen im betrieblichen Alltag
- Einladung zum Demografiemarktplatz 14.11.2014 in Wiesloch
- Die nächsten Termine

1. Nachlese zum Seminar „Achtsam Gesund Arbeiten – gesund führen durch achtsames Handeln“

Das zweitägige Seminar hat letzte Woche in den Räumen des IAF Instituts in Mainz stattgefunden. Der Workshop vermittelte Grundlagen und Strategien zur gesundheitsförderlichen- und altersgerechten Arbeitsplatzgestaltung. Gleichzeitig wurden unterschiedliche Achtsamkeitsübungen vorgestellt und ausprobiert, die den Teilnehmenden ein Instrument an die Hand gaben, mit stressbelastenden Situationen bewusst umzugehen. Die vorgestellten Übungen schulen systematisch die eigene Wahrnehmung und ermöglichen durch achtsames Beobachten, stressgesteuertes und konditioniertes Reagieren mehr und mehr durch selbstbewusstes und gesundheitsorientiertes Handeln im betrieblichen Alltag zu ersetzen.

Wer Interesse hat, kann sich gerne zu den nächsten Terminen dieses Seminars anmelden: 23.-24.02.2015 oder 15.-16.09.2015, jeweils in den Räumen des IAF Instituts in Mainz.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)

[Den Flyer zur Veranstaltung können Sie hier herunterladen.](#)

2. Transnationaler Workshop im Projekt „BEM-Netz“

Vom 08.-09. Oktober 2014 findet in Linz der nächste transnationale Workshop im Projekt „BEM-Netz“ unter Beteiligung des IAF statt. Die Veranstaltung mit dem Titel „Unternehmen managen und leben Betriebliche Eingliederung“ wird vom österreichischen Bundesminister für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz Rudolf Hundstorfer eröffnet. Ziel der Veranstaltung ist der Erfahrungsaustausch der österreichischen und bayerischen Projektbetriebe untereinander sowie mit weiteren Expertinnen und Experten aus Politik, Wissenschaft und Wirtschaft.

Das vom ESF in Bayern sowie vom Sozialministeriumservice Österreich geförderte Projekt „BEM-Netz“ hat die Optimierung von Strukturen, Prozessen und Ergebnissen der betrieblichen Eingliederungspraxis zum Ziel. Besonderes Augenmerk liegt auf der betrieblichen und überbetrieblichen Vernetzung.

Interessierte können sich gerne unter der E-Mail-Adresse: gutentag@arbeitsfaehig.com oder der Telefonnummer 0171/6255334 über die Möglichkeiten der Teilnahme informieren.

Weitere Informationen rund um das Projekt „BEM-Netz“ sowie zur Veranstaltung in Linz erhalten Sie unter www.bem-netz.org.

3. WAI-Konferenz: Das IAF ist zum Thema Arbeitsfähigkeitscoaching mit dabei.

Die WAI-Konferenz 2014 findet vom 20.-21. Oktober 2014 bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Berlin statt. Im Plenum referieren u.a. Prof. Dr. Juhani Ilmarinen sowie Dr. Jürgen Tempel. Marianne Giesert und Tobias Reuter vom IAF Mainz begrüßen Sie am 20. Oktober in ihrem Workshop zum Thema „Das Arbeitsfähigkeitscoaching im Betrieblichen Gesundheitsmanagement“. Im Workshop wird das Rahmenkonzept Arbeitsfähigkeitscoaching vorgestellt sowie über Erfahrungen und Ergebnisse bei der Realisierung dieses partizipationsfördernden Konzeptes in Unternehmen berichtet. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird dieser innovative Ansatz im Betrieblichen Eingliederungsmanagement diskutiert sowie Möglichkeiten für die betriebliche Umsetzung erarbeitet.

[Detaillierte Informationen zur WAI-Konferenz 2014 finden Sie hier.](#)

4. Zweiten Mainzer Konferenztage zu den Themen psychische Belastungen und Suchtprävention - es sind noch einige Plätze frei -

Hohes Arbeitspensum, ständige Erreichbarkeit und regelmäßig Überstunden - von den Beschäftigten wird heute viel Flexibilität verlangt. Diese Flexibilitätsanforderungen können zu Konflikten zwischen Arbeits- und Privatleben und zu Erschöpfungszuständen führen, dies ergab eine aktuelle Befragung im Auftrag der AOK, Ersatz- und Betriebskrankenkassen unter 2000 Erwerbstätigen. Psychische Störungen und Erkrankungen können die Folge sein. Wobei Suchterkrankungen zu den häufigsten psychischen Störungen gehören. Sie verursachen neben viel menschlichem Leid jährlich hohe Kosten durch lange

Abwesenheiten in den Unternehmen. Dabei leiden die Betroffenen neben den stoffbezogenen Süchten oft auch an psychischen Begleiterkrankungen wie Depressionen und Angststörungen.

Wie können wir frühzeitig und präventiv in den Unternehmen diesen Tendenzen entgegen wirken?
Was ist zu tun?

Die Mainzer Konferenztage schaffen ein Forum zu Themen rund um die Verminderung psychischer Belastungen im Arbeitskontext. Es werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse ebenso wie rechtliche, betriebliche und individuelle Handlungsmöglichkeiten vorgestellt und diskutiert. Ziel ist dabei den Transfer in die eigene betriebliche Praxis zu fördern. Der Schwerpunkt liegt dabei in der Gestaltung von gesundheitsgerechten Arbeitsbedingungen.

Die Tagung findet vom 29.-30.10.2014 mit internationaler Besetzung in Mainz statt.

Diese Veranstaltung ist für Medizinerinnen und Mediziner mit [14 Punkten durch die Bezirkskammer Rheinhessen](#) zertifiziert. Darüber hinaus werden 10 Weiterbildungsstunden für die Rezertifizierung des CDMP angerechnet.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)

5. Wieder im Programm: Mainzer Kamingespräche

In gemütlicher Atmosphäre in den Räumen des IAF Instituts in Mainz haben Sie die Möglichkeit bei kleinen Snacks und Getränken zu interessanten Themen zu diskutieren:

12.11.2014: Thema: Demografie und Arbeitsmarkt. Zu Gast: Frau Doris Bartelmes, Leiterin der

Abteilung Arbeit des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz

19.11.2014: Thema: Pilgerwanderung durch die Berge Judäas und durch die jüdische Wüste nach Jerusalem. Zu Gast: Georg Roessler aus Israel.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

[Weitere Informationen zu den Veranstaltungen sowie zur Anmeldung finden Sie hier.](#)

6. Seminar: De-Mobbing

Ein interaktives (Erlebnis-)Training für die praktische Umsetzung. Das angebotene De-Mobbing-Seminar dient der innerbetrieblichen Prävention, noch bevor es zu Mobbingvorfällen kommt. De-Mobbing kann aber auch als Sofortmaßnahme Unterstützung innerhalb einer Belegschaft leisten, in der schon Mobbingstrukturen entstanden sind.

Überzeugen Sie sich selbst: der nächste Termin findet vom 19.-21.11.2014 in den Räumen des IAF Mainz statt.

[Weitere Informationen finden Sie hier.](#)

7. Einladung zum Demografiemarktplatz 14.11.2014 in Wiesloch

Im Rahmen des Sozialpartnerprojektes "Wandel gestalten" findet am 14. November 2014 auf dem Gelände der Heidelberger Druckmaschinen AG in Wiesloch dieser "Markt der Möglichkeiten" statt. Kommen Sie doch einfach vorbei und sehen Sie selbst, was in diesem Kontext alles möglich und machbar ist.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Weitere Informationen erhalten Sie gerne unter der E-Mail-Adresse: gutentag@arbeitsfaehig.com oder der Telefonnummer 0171/6255334.

[Den Flyer zur Veranstaltung sowie Kontaktinformationen zur Anmeldung finden Sie hier.](#)

8. Die nächsten Termine

Oktober 2014

- 14.-16.10.2014 [Zukunft Personal Fachmesse für Personalmanagement, Köln](#)
17.-18.10.2014 [Fachtagung Gesundheitspädagogik in Forschung und Praxis, Freiburg, unter Beteiligung des IAF](#)
20.-21.10.2014 [WAI-Konferenz in Berlin unter Beteiligung des IAF](#)
21.-25.10.2014 [Messe ORGATEC – moderne Arbeitswelten, Köln, unter Beteiligung des IAF](#)
29.-30.10.2014 [2. Mainzer Konferenztage: Arbeitsfähigkeit und psychische Belastung](#)

November 2014

- 12.11.2014 [Mainzer Kamingespräche zum Thema „Demografie und Arbeitsmarkt“. Zu Gast: Frau Doris Bartelmes, Leiterin der Abteilung Arbeit des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz.](#)
19.11.2014 [Mainzer Kamingespräche zum Thema „Pilgerwanderung durch die Berge Judäas und durch die jüdische Wüste nach Jerusalem“. Zu Gast: Georg Roessler aus Israel.](#)
19.-21.11.2014 [\(Erlebnis-\)Training: De-Mobbing – Erhalt und Förderung der psychischen Ressourcen im betrieblichen Alltag.](#)

Dezember 2014

- 09.12.2014 [Mainzer Kamingespräche zum Thema „Arbeitsfähig bleiben – Tipps und Tricks für den betrieblichen Alltag!“. Gastgeberin: Marianne Giesert.](#)
15.-17.12.2014 [Seminar Rhetorik I](#)

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

Sie finden uns im Internet unter www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de und auf Facebook unter www.facebook.com/IAFInstitut.

Sie möchten keine Newsletter mehr erhalten? Bitte melden Sie sich unter der E-Mail-Adresse newsletter@arbeitsfaehig.com mit dem Hinweis - kein Newsletter - ab.

IAF Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH
- Giesert, Liebrich, Reuter -
Fischtorplatz 23
55116 Mainz

