



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Neue Jahr ist in vollem Gange. Es ist bereits viel passiert in dem so jungen 2015. Viele Ereignisse werfen Ihre Schatten voraus und wir sind gespannt, was uns dieses Jahr bringen wird.

Peter Ustinov sagte einmal „Es ist von grundlegender Bedeutung, jedes Jahr mehr zu lernen als im Jahr davor.“ Wir freuen uns darauf, diesen Vorsatz zu verwirklichen – und haben glücklicherweise auch viele Gelegenheiten hierzu: In unseren aktuellen und kommenden Forschungs- und Umsetzungsprojekten beispielsweise, bei unseren Tagungen und Seminaren, die immer ein Quell neuer Gedankenanstöße und Ideen sind. Wir freuen uns auf spannende Diskussionen, Erfahrungsberichte und die Zusammenarbeit mit „alten und neuen“ Partnerinnen und Partnern.

Wir wünschen Ihnen und Euch alles Gute, viel Erfolg und Glück, spannende „Lerngelegenheiten“, Mut und Ausdauer – sei es im beruflichen wie im privaten Bereich – und vor allem Gesundheit!

Herzlichst

  
Tobias Reuter

  
Marianne Giesert

  
Dr. Anja Liebrich

Inhalte des Newsletters:

- Start Modulreihe Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Mainzer Kamingsgespräche im Januar
- Achtsam gesund arbeiten: Gesund Führen durch achtsames Handeln
- Tagesveranstaltung Psychische Belastung und Burn-out
- Verbessern Sie Ihre Rhetorik: Beginn der Seminarreihe im Februar
- Tagung mit anschließendem Seminar „Arbeitsleben 2025“ mit Prof. Dr. Juhani Ilmarinen
- Studie: Innereuropäischer Vergleich der Gefährdungsbeurteilung durch den Arbeitgeber bezüglich psychischer Belastungen am Arbeitsplatz
- Die nächsten Termine

## **1. Start Modulreihe Betriebliches Gesundheitsmanagement: es sind noch Plätze frei**

Die Gestaltung eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement ist eine spannende und interessante Herausforderung. Gut, wenn man über das nötige Basiswissen verfügt und gemeinsam mit Expertinnen sowie Kolleginnen und Kollegen Ansatzpunkte im eigenen Betrieb identifizieren und konkrete Handlungsschritte diskutieren – und schließlich umsetzen kann. Unsere Modulreihe zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement bietet Ihnen genau dies: weitreichendes und fundiertes Wissen über die Elemente des BGM: Arbeitsschutz, Betriebliches Eingliederungsmanagement sowie betriebliche Gesundheitsförderung sowie die Erarbeitung konkreter Ansatzpunkte im Betrieb. Die Modulreihe startet am 26.01. mit dem ersten Modul: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Gesundheitsmanagement - eine Aufgabe für Arbeitgeber und Betriebsräte.

[Hier erhalten Sie weitere Informationen und können sich gleich anmelden!](#)

## **2. Mainzer Kamingsgespräche im Januar**

Im Neuen Jahr führen wir unsere Gesprächsabende zu neuen, interessanten Themen fort. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, neues zu erfahren, mit uns zu diskutieren und Ideen auszutauschen.

- 14.01.2015      Work-Life-Balance      Gastgeberin: Dr. Anja Liebrich
- 21.01.2015      Stress lass nach!      Gastgeberin: Marianne Giesert

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. [Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie hier.](#)

## **3. Achtsam gesund arbeiten: Gesund Führen durch achtsames Handeln**

Der Ärger mit dem Kunden, das Gespräch mit der Kollegin, der aktuelle Auftrag, das zu erledigende Projekt: Es schwirren pausenlos Gedanken durch unseren Kopf, wir haben Stress und wir denken sehr viel an Vergangenes sowie Zukünftiges. In solchen hochbeanspruchenden Situationen reagieren viele Menschen eher kontraproduktiv und erzielen Ergebnisse, die unter ihren Möglichkeiten bleiben. Das Achtsamkeitstraining gibt den Teilnehmenden ein Instrument an die Hand, mit der gegenwärtigen Situation anders umzugehen und den inneren als auch äußeren Stressoren aktiv zu begegnen. Das Training schult systematisch die eigene Wahrnehmung und ermöglicht durch achtsames Beobachten, stressgesteuertes und konditioniertes Reagieren mehr und mehr durch selbstbewusstes und gesundheitsorientiertes Handeln im betrieblichen Alltag zu ersetzen. Der Workshop vermittelt Strategien zur gesundheits- und altersgerechten Arbeitsplatzgestaltung und zeigt Ihnen gleichzeitig ein Instrument mit dem Sie Ihren Führungsstil optimieren.

[Weitere Informationen erhalten Sie hier.](#)

## **4. Tagesveranstaltung Psychische Belastung und Burn-out**

Das Thema psychische Belastung in der Arbeitswelt häufig mit vielen Fragezeichen versehen....was ist das überhaupt? Kann man psychische Belastungen messen? Falls ja, wie soll das funktionieren? Was ist der Unterschied zu psychischen Erkrankungen? Was mache ich, wenn ich merke, dass sich jemand verändert? Welche betrieblichen Handlungsmöglichkeiten gibt es?

Das Tagesseminar informiert rund um das Thema psychische Belastungen am Arbeitsplatz und zeigt Handlungsmöglichkeiten von der Prävention bis zum Wiedereinstieg auf – damit die Fragezeichen verschwinden....

[Nächster Termin: Psychische Belastungen und Burnout - von der Prävention bis zum Wiedereinstieg, Mainz, 24.02.2015. Hier erhalten Sie weitere Informationen und können sich gleich anmelden!](#)

## **5. Verbessern Sie Ihre Rhetorik: Beginn der Seminarreihe im Februar**

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie Ihr Chef, eine Kollegin oder ein Kollege besonders geärgert hat - vielleicht hat er Sie beleidigt oder bloßgestellt. Oder er hat einfach einen ungehobelten Spruch geklopft. Denken Sie daran zurück: Wie haben Sie sich gefühlt? Waren Sie wütend? Traurig? Frustriert?

Vielleicht haben Sie darüber nachgedacht, was Sie hätten erwidern können und haben stundenlang über eine möglichst gute Antwort nachgegrübelt. Vielleicht haben Sie sogar eine gefunden - sich aber doch nicht getraut?

Viele Probleme lassen sich bereits mit einigen rhetorischen Kniffen lösen.

Und Rhetorik lässt sich lernen!

[Besuchen Sie unsere Seminarreihe im Februar! Zur Anmeldung und weiteren Information klicken Sie bitte hier.](#)

## **6. Tagung mit anschließendem Seminar „Arbeitsleben 2025“ mit Prof. Dr. Juhani Ilmarinen**

Das „Haus der Arbeitsfähigkeit“ ermöglicht die Balance zwischen Arbeitsanforderung und individueller bzw. kollektiver Leistung zu fördern und zu erhalten. Angewendet auf die betriebliche Praxis bietet es einen gewinnbringenden Rahmen zur effektiven Gestaltung systematischer Strukturen und Prozesse vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement zum Arbeitsfähigkeitsmanagement.

Welche Schritte und welche Maßnahmen gehören zu diesem Prozess? Neueste arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zeigen uns den Weg für die betriebliche Praxis.

Die Veranstaltung ist für alle Personen im Betrieb/ in der Organisation konzipiert, die sich mit Fragestellungen des demografischen Wandels, der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit auseinandersetzen.

[Tagung mit anschließendem Seminar: Der Weg vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement zum Arbeitsfähigkeitsmanagement, München, 17.-20.03.2015. Hier erhalten Sie weitere Informationen und können sich gleich anmelden!](#)

## **7. Studie: Innereuropäischer Vergleich der Gefährdungsbeurteilung durch den Arbeitgeber bezüglich psychischer Belastungen am Arbeitsplatz**

Wenn es um unseren Körper geht, ist Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz heute selbstverständlich: Helme, Brillen und Anzüge schützen vor Lärm, Staub und Chemikalien, der Erste-Hilfe-Kasten steht griffbereit, ergonomische Möbel beugen Haltungsschäden vor. In ganz Deutschland gelten Gesetze und Verordnungen, um Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz zu reduzieren. Hinzu kommen Richtlinien, Empfehlungen und Programme, welche die Umsetzung des Arbeitsschutzes regeln. Diese Maßnahmen waren erfolgreich: In den letzten 50 Jahren ist die Zahl der Arbeitsunfälle um 75% zurückgegangen (Statistik der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung) und befindet sich aktuell auf einem historisch tiefen Stand. Anders sieht die Situation im Bereich der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz aus: Der Schutz vor psychosozialen Erkrankungsrisiken bei der Arbeit wurde lange vernachlässigt. Deutschland befindet im europäischen Vergleich im unteren Mittelfeld, was die Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung betrifft – so eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Freiburg.

[Lesen Sie hier mehr.](#)

## 8. Die nächsten Termine

### Januar 2015

- 14.01.2015 [Beginn Fallsupervision BEM \(Veranstaltungsreihe I/2015\)](#)  
14.01.2015 [Mainzer Kamingespräche: Thema: Work-Life-Balance](#)  
21.01.2015 [Mainzer Kamingespräche: Thema: Stress lass nach!](#)  
26.-28.01.2015 [BGM Modul 1: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Gesundheitsmanagement  
- eine Aufgabe für Arbeitgeber und Betriebsräte](#)  
28.-30.01.2015 [BGM Modul 2: Grundlagen und Basiswissen Arbeitsschutz](#)

### Februar 2015

- 02.-04.02.2015 [BGM Modul 3: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches  
Eingliederungsmanagement \(BEM\)](#)  
04.-06.02.2015 [BGM Modul 4: Grundlagen und Basiswissen Betriebliche Gesundheitsförderung](#)  
11.-13.02.2015 [Rhetorik I](#)  
23.-24.02.2015 [Seminar: Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln](#)  
24.02.2015 [Psychische Belastungen und Burnout - von der Prävention bis zum Wiedereinstieg  
\(Tagesveranstaltung\)](#)

### März 2015

- 04.-05.03.2015 [Alter\(n\)sgerechte Arbeitsgestaltung - Arbeitsbewältigung fördern](#)  
17.-20.03.2015 [Arbeitsleben 2025: Vom Betrieblichen Gesundheits- zum  
Arbeitsfähigkeitsmanagement \(Tagung und Seminar\)](#)  
18.-20.03.2015 [Rhetorik II](#)

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](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).

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

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

IAF   
Institut für Arbeitsfähigkeit

Arbeitsfähig in die Zukunft