

**ANMELDEFAX AN (05) 78 07 - 10 35 10**

**SEMINAR:**

# Kleine Betriebe meistern Stress

Ich melde mich verbindlich zum Seminar an:

Seminardatum:.....

Name:.....

Funktion im Unternehmen:.....

Betrieb:.....

Branche:.....

Beschäftigtenanzahl:.....

Adresse:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Datum

Unterschrift

## IHR ANSPRECHPARTNER/IN DES NETZWERKES BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Oberösterreichische Gebietskrankenkasse  
Bettina Stadlmayr  
Gruberstraße 77  
4021 Linz  
Tel. (05) 78 07 - 10 35 19  
Fax: (05) 78 07 - 10 35 10  
bettina.stadlmayr@oegkk.at

Impressum:

Herausgeber:  
Hauptverband der österreichischen  
Sozialversicherungsträger, 1031 Wien,  
Kundmangasse 21

Gestaltung und Produktion:  
OÖ Gebietskrankenkasse Forum Gesundheit,  
Referat für Öffentlichkeitsarbeit und  
Kommunikation, Gruberstraße 77.

[www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)



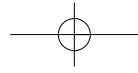
# Kleine Betriebe meistern Stress

Ein Seminar für UnternehmerInnen, Führungskräfte und BetriebsrätInnen zur Reduktion von Stressfaktoren und zur Optimierung von Ressourcen bei der Arbeit.



Hauptverband der österreichischen  
Sozialversicherungsträger





## WARUM DAS SEMINAR?

Das Seminar soll betriebliche EntscheidungsträgerInnen dafür sensibilisieren, dass es auch ohne krankmachenden Stress bei der Arbeit gehen kann. Arbeitsstress kostet Zeit, Nerven und Qualität. Arbeitsstress schadet damit den Beschäftigten und dem Betrieb.

Das Seminar ist im Besonderen auf die Situation kleiner Betriebe (mit weniger als 50 MitarbeiterInnen) abgestimmt. Es wird ein bewährtes und lösungsorientiertes Vorgehen (IMPULS)<sup>1</sup> zur Vorbeugung und für Gegenmaßnahmen vermittelt, welches hilft

- Arbeitsprozesse zu optimieren und Störungen zu beseitigen,
- MitarbeiterInnen-Zufriedenheit und Produktivität zu erhöhen,
- stressbedingte Fehlzeiten zu reduzieren und
- das Wohlbefinden bei der Arbeit und die Arbeitsfähigkeit zu steigern.

## ZIELGRUPPE:

Das Seminar richtet sich an

- UnternehmerInnen
  - Führungskräfte bzw. von diesen autorisierte Personen mit Personalzuständigkeit
  - BetriebsrätInnen
- aus Betrieben bis etwa 50 MitarbeiterInnen

Sie treffen Entscheidungen, um Stress bei der Arbeit vorzubeugen und zu meistern. Im Seminar erhalten sie Werkzeuge und erarbeiten Lösungsansätze, wie das praktisch gehen kann.

Schon wieder unvollständige Unterlagen vom Verkauf! Der Chef hat viele Ideen und wir kommen mit der Umsetzung kaum nach. Meine Leute regen sich schon bei mir auf. Aber ich will da durch, denn der Chef schätzt mich und will mich als Nachfolger.

Fred A., Schlossermeister, 32 Jahre, alleinstehend.

Ich war vor kurzem wegen meiner Herzrhythmusstörungen beim Arzt. Der hat keine Ursache gefunden. Nervös macht mich das schon.

unvollständige Informationen  
Spannungen mit Mitarbeitern  
Häufige Änderungen

Verantwortung  
Karieremöglichkeiten  
Anerkennung

**STRESSFAKTOREN-RESSOURCEN-WAAGE**

**STRESSFOLGEN**

Grafik: Walter Wick

<sup>1</sup> Molnar M., Haiden C. & Geißler-Gruber B.: IMPULS Betriebliche Analyse der Arbeitsbedingungen (IMPULS-Broschüre, IMPULS-Test und IMPULS-Projektleitfaden). Im Auftrag der Sozialpartner und der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz, 2002-2007.

## DAS SEMINAR

- ist abwechslungsreich (Informationen wechseln mit praktischen Übungen),
- vermittelt Schritt für Schritt das betriebliche Vorgehen, so dass die Umsetzung unmittelbar im Anschluss an das Seminar im Betrieb möglich ist,
- knüpft an praktische und eigene Erfahrungen zum Thema an und
- erarbeitet Lösungsvorschläge für optimierte Arbeitsprozesse und störungsfreies Arbeiten.

### ABLAUF:

Ein/e arbeitspsychologische/r BeraterIn für betriebliche Gesundheitsförderung begleitet Sie auf dem 2-tägigen Seminar.

### 1. SEMINARTAG

„Wie wirkt Arbeit?“ – Nachdenken über das eigene Befinden und die eigene Arbeitssituation.

„Was kann der IMPULS-Test?“ (www.impulstest.at) – Kennenlernen und Erproben des bewährten Werkzeugs IMPULS zum Sichtbarmachen von Stressfaktoren und Ressourcen bei der Arbeit.

„Was ist Arbeitsstress?: Zahlen – Daten – Fakten“ – Klarheit gewinnen über Arbeitsstress, Ursachen, Lösungen und deren Nutzen.

### 2. SEMINARTAG

„Von Daten zu Taten!“ – Kennenlernen und Erproben gemeinsamer Maßnahmen- und Lösungsentwicklung im Betrieb, Erarbeiten von praktikablen Lösungen zur Arbeitsgestaltung.

„Von der Idee bis zur Umsetzung!“ – Vorstellen und Anpassen des IMPULS-Vorgehens an den Betriebsalltag.

„Kleiner Betrieb meistert Stress“ – Vorstellen eines Praxisbeispiels.

### Konzeption des Seminars „Kleine Betriebe meistern Stress“:

Mag.<sup>a</sup> Brigitta Geißler-Gruber, Mag.<sup>a</sup> Martina Molnar, Mag.<sup>a</sup> Christine Haiden, Mag. Wilhelm Baier im Auftrag des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger



## DAS SEMINAR IM ÜBERBLICK:

- Inhalt:** Individuelle und betriebliche Maßnahmen gegen Arbeitsstress
- Umfang:** 2 Tage
- Zielgruppe:** UnternehmerInnen, Führungskräfte bzw. von diesen autorisierte Personen mit Personalzuständigkeit sowie BetriebsrätInnen kleiner Betriebe bis etwa 50 MitarbeiterInnen.
- Seminarleitung:** BeraterInnen mit langjähriger Erfahrung im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- TeilnehmerInnenzahl:** 6 bis 12 Personen
- Kosten:** Das Seminar wird vom Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger gefördert. Der Kostenbeitrag beträgt € 150,- (exkl. MwSt) pro TeilnehmerIn (ohne Aufenthaltskosten). Die Stornierung ist bis 14 Tage vor Seminarbeginn kostenlos möglich, danach ist der Kostenbeitrag in voller Höhe zu entrichten. Es besteht jedoch nach Ablauf der Stornofrist die Möglichkeit eine/n ErsatzteilnehmerIn namhaft zu machen.
- Seminartermine:** Die Seminare werden im gesamten Bundesland angeboten. Details zu den Seminarterminen und den Seminarorten finden Sie auf [www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at) oder erfahren Sie direkt bei ihren AnsprechpartnerInnen des Netzwerkes Betriebliche Gesundheitsförderung (siehe Rückseite des Folders)
- Anmeldung:** per Fax oder elektronisch ([www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at))

Der Chef hat einen Betriebsberater geholt. Interessanterweise hat der ihm auch eine Betriebsanalyse aus Sicht der Mitarbeiter vorgeschlagen. Meine Ergebnisse schauen anders aus als die von den Kollegen. Der gemeinsame IMPULS-Stern zeigt aber recht gut, was gut läuft und wo Probleme liegen.

Ich selbst habe mit dem Verkauf die Probleme ausgeräumt; es klappt nun besser. Der Chef plant die Aufträge nun mit mir gemeinsam. An der Wand hängt ein großer Monatsplaner mit bunten Auftragskürtchen. Alle wissen nun, was Sache ist. Auch der Chef sagt, jetzt gibt es weniger Stichtermin.

IMPULS-TEST

ANTI-STRESS-MASSNAHMEN

Grafik: Walter Wick

<sup>1</sup> Molnar M., Haiden C. & Geißler-Gruber B.: IMPULS Betriebliche Analyse der Arbeitsbedingungen (IMPULS-Broschüre, IMPULS-Test und IMPULS-Projektleitfaden). Im Auftrag der Sozialpartner und der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz, 2002-2007.

