

Ansprechpartner

Projektleitung Gesundheit Plus

Janet Maischik-Katoll

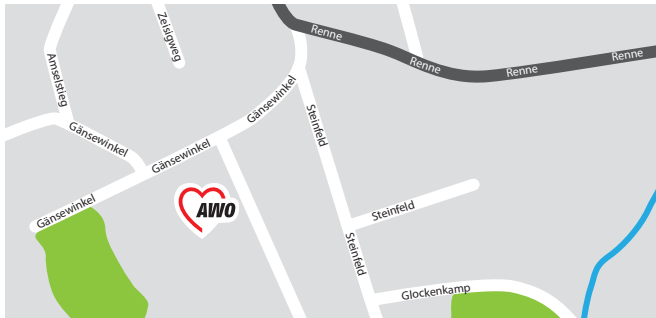
(Sportwissenschaftlerin und -therapeutin, Betriebswirtin)

Telefon.: 0 53 53/ 90 - 1701

E-Mail: janet.maischik-katoll@awo-gesundheit-plus.de

info@awo-gesundheit-plus.de

So erreichen Sie uns



Gesundheit Plus | Vor dem Kaiserdom 10 | 38154 Königslutter



Gesundheit

Rundum stark.

Gesundheit Plus

Gesundheitsförderung
in der öffentlichen
Verwaltung

Ressourcen stärken – Überlastungen vorbeugen

Gesundheit Plus

Vor dem Kaiserdom 10 | 38154 Königslutter

Janet Maischik-Katoll

Projektleitung Gesundheit Plus

Telefon.: 0 53 53/ 90 - 1701

E-Mail: janet.maischik-katoll@awo-gesundheit-plus.de

www.awo-gesundheit-plus.de





Psychische Belastungen in der öffentlichen Verwaltung

Die permanente Anpassung an sich schnell ändernde Vorschriften und eine hohe Anforderung an die quantitative Leistung gehören für viele Beschäftigte in der öffentlichen Verwaltung zum Berufsalltag. Arbeitsverdichtung, Personalverknappung und Zeitdruck haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Darüber hinaus reicht der weite Tätigkeitsbereich oftmals bis in Service- und Beratungsaufgaben hinein. Dies bedeutet ein hohes Maß an sozialer und emotionaler Herausforderung. Für andere Mitarbeiter führt dagegen nicht selten die Monotonie im Bürokratiebetrieb zu psychischen Belastungen.

Immer mehr Verwaltungsmitarbeiter und Führungskräfte geraten unter diesen Bedingungen in eine Belastungssituation, die psychische Störungen zur Folge haben kann – insbesondere Depressionen, Ängste und psychosomatische Beschwerden treten auf.

Unsere Angebote für Sie

Wir von **Gesundheit Plus** sind eine Initiative des AWO Psychiatriezentrum und werden von der AWO Psychiatrieakademie gGmbH getragen. Unser Bestreben liegt darin, Unternehmen und nichtbetriebliche Einrichtungen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Mit unserer Kernkompetenz in der psychischen Gesundheit bieten wir Ihnen bedarfsorientierte Veranstaltungen zu folgenden Themen:

Stressbewältigung & Burnout-Prävention

Umgang mit schwierigen Klienten

Umgang mit emotionalen Belastungen

Rückenfit am Arbeitsplatz

Darüber hinaus unterbreiten wir Ihnen gern weitere gesundheitsfördernde Angebote in unterschiedlichen Themenfeldern*.

Unsere Vorteile für Sie

- Expertenwissen und langjährige Erfahrung in verschiedenen Professionen
- Individuelle und flexible Angebote für Ihre betrieblichen Rahmenbedingungen
- Ganzheitliche Maßnahmen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit und Gesundheitskompetenz ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte.

* weitere Informationen unter www.awo-gesundheit-plus.de

Bedarfsorientierte Veranstaltungen im Überblick

→ Stressbewältigung & Burnout-Prävention

Ziel ist es, die Teilnehmer für diese Thematik zu sensibilisieren, persönliche Stressoren selbst zu reflektieren sowie Strategien zu verinnerlichen, um frühzeitig erste stressbedingte Belastungssymptome zu reduzieren und chronischen Stress sowie Burnout vorzubeugen.

→ Umgang mit schwierigen Klienten

Ziel ist es, durch die Selbstreflexion persönlicher Kommunikationsstrategien und die Erweiterung individueller Kommunikationsfertigkeiten die Verwaltungsmitarbeiter zu befähigen, im Umgang mit schwierigen Klienten souverän zu bleiben.

→ Umgang mit emotionalen Belastungen

Ziel ist es, sich mit den eigenen Emotionen im Arbeitskontext zu beschäftigen und Strategien zu entwickeln, um emotionale Belastungen während der Arbeit besser abfedern und eigene Emotionen optimal regulieren zu können.

→ Rückenfit am Arbeitsplatz

Ziel ist die Vermittlung rückenfreundlicher Verhältnisse und Verhaltensweisen, durch die optimale Gestaltung des Arbeitsplatzes, die Schärfung des Bewusstseins für mehr Bewegung sowie das Erlernen rückengerechter Verhaltensweisen und Ausgleichsübungen im Arbeitsalltag.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!