

Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz – Mitarbeitende gesund führen

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte, die in Zeiten zunehmender psychischer Belastungen am Arbeitsplatz vor der Herausforderung stehen, das Wohlbefinden ihrer Teammitglieder zu fördern und zu schützen. Angesichts der steigenden Häufigkeit psychischer Erkrankungen bei Mitarbeitenden ist es entscheidend, die Belastung der Mitarbeitenden nicht nur richtig einzuschätzen, sondern auch kompetent und sensibel auf diese reagieren zu können.

Das Seminar bietet Führungskräften umfassende Einblicke in die Auswirkungen von Stress und mentaler Belastung sowie in die Unterscheidung zwischen Burnout und Depression. Ziel ist es, das Verständnis für die Komplexität seelischer Erkrankungen zu vertiefen und die Teilnehmenden zu befähigen, Anzeichen psychischer Belastungen bei ihren Mitarbeitenden frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Inhalte

Die Inhalte des Seminars umfassen:

- **Überblick über Stress und psychische Erkrankungen**
Es wird ein fundiertes Verständnis der neurologischen Grundlagen von Stress und der Symptome psychischer Erkrankungen, wie Depressionen, Burnout, Angstzuständen und weiteren Belastungsreaktionen, vermittelt.
- **Praktische Ansätze für die adäquate Ansprache von Mitarbeitenden**
Durch den Austausch über reale und hypothetische Fälle sowie die Reflexion persönlicher Erfahrungen erhalten die Teilnehmenden praktische Einblicke in den Umgang mit mental belasteten Mitarbeitenden unter Berücksichtigung der jeweiligen individuellen Situation.
- **Fürsorgepflicht und Selbstfürsorge**
Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Rolle und die Verantwortung im Rahmen der Fürsorgepflicht sowie die Bedeutung der Selbstfürsorge. Zudem werden Techniken vermittelt, die es ermöglichen, Unterstützung anzubieten, ohne dabei die eigenen Grenzen als Führungskraft zu überschreiten.