



Gesundheitsfalle Arbeitsplatz - Was macht krank und wie wir auf unsere Gesundheit achten sollten

Seminar-Nr.	2025 B003 CH
Termin	06.07.2025 bis 08.07.2025
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 12:30 Uhr
Partnerorganisation	BBW - Beamtenbund Tarifunion
Tagungsstätte	Waldhotel Sommerberg Hirschauerwald 23 72270 Baiersbronn
Seminarleitung und Dozent	Alfred Maucher Vorstandsmitglied des Verbandes der Verwaltungsbeamten Baden-Württemberg Stv. Bundesvorsitzender Deutsche Verwaltungs Gewerkschaft

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Arbeitstaktung, Personalanforderungen und Personalengpässe führen zunehmend zu gesundheitlichen Problemen, vor allem auch psychischer Natur.

Stressfaktoren nehmen zu und zeigen sich durch unterschiedliche gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Daneben gibt es auch noch andere krankmachende betriebsbezogenen Faktoren.

Das Seminar geht auf Stressfaktoren und Möglichkeiten der Vermeidung ein. Mobbing und Burn-Out als ebenfalls gesundheitliche Belastungen werden thematisiert und besprochen.

Die Frage, wie sich der Einzelne schützen kann und der Arbeitgeber seiner Fürsorgepflicht nachkommt wird aufgezeigt und diskutiert. Deshalb soll auch besonders auf Möglichkeiten des betrieblichen Gesundheitsmanagements eingegangen werden.

Die **Zielrichtung** des Seminars ist aufzuzeigen, was uns krankmacht und was Arbeitnehmer und Arbeitgeber dagegen tun können.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Sonntag, 6. Juli 2025

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
- 14:30 bis 17:00 Uhr **Die generelle Frage**
 Was macht uns krank ? und warum ? Welche „hauptsächlichen“
 negativen Auswirkungen werden genannt
Stress am Arbeitsplatz
 Die 3 Ebenen des Stressgeschehens
 Teufelskreis Stress
 Stresssymptome erkennen und deuten
 Stressreaktionen in Körper und Psyche
Die sonstigen krankmachenden Faktoren
 Wie z.B. Sucht
 Von der Alkohol- bis zur Arbeitssucht

Vortrag, Gedanken-Erfahrungsaustausch
- Ab 19:00 Uhr **Abendessen**

Montag, 7. Juli 2025

- 09:00 bis 10:30 Uhr **Fortsetzung Vortrag**
Die Ursachen von krankmachenden Faktoren am Arbeitsplatz
 - Die fehlende / mangelnde Organisation
 - Der „falsche“ Chef
 - Die Kollegen/innen
 - Fehlende Wertschätzung und Fehlerkultur
 - Der eigene Anspruch
 - *Sowie weitere**Vortrag und Gedanken-Erfahrungsaustausch*
- 10:45 bis 12:00 **Besondere (unterschiedliche) Aspekte der psychischen und
 physischen Gesundheitsbelastungen im Arbeitsleben bei Frauen,
 Männern, Älteren, Jüngeren**
- 12:00 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 bis 17:30 Uhr **Stressauslöser**
 Folgen von andauerndem Stress – Wie reagiert der Mensch
 auf Stress?
 Gesundheitsgefahren und Krankheitsauslöser

Möglichkeiten eines Stressmanagements
Burnout und posttraumatische Belastungsstörungen die
nächste Stufe von Stress – und was dann?

Mobbing
Auswirkungen auf die psychische und körperliche
Gesundheit

Vortrag, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Ab 19:00 Uhr

Abendessen

Dienstag, 8. Juli 2025

09:00 bis 12:00 Uhr

Gesund werden – Gesund bleiben

Was kann der Einzelne tun?

Was kann der Dienstherr tun (Stichwort: Betriebliches
Gesundheitsmanagement)?

12:00 bis 12:30 Uhr

Abschlussgespräch und Verabschiedung

Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)