

Vortrag:

„Motiviert und mit Freude arbeiten und gesund bleiben: Menschliche Arbeit aus Sicht der Gehirnforschung“

Prof. Dr. med. Joachim Bauer

Hirnforscher, Arzt und Psychotherapeut. Er lehrt am Uniklinikum Freiburg. Joachim Bauer ist Autor viel beachteter Bücher. Aus seiner Feder stammen unter anderem die Titel „Das Gedächtnis des Körpers“, „Warum ich fühle was du fühlst“, „Prinzip Menschlichkeit“, „Schmerzgrenze“, „Arbeit“ und „Selbststeuerung“.

Die Arbeit des Menschen ist für viele Menschen ein wichtiger Sinnstifter des Lebens, sie kann Teil unserer Identität sein, unsere soziale Verbundenheit stärken und unserer Gesundheit dienen. Dort aber, wo Arbeit ohne Wertschätzung und Anerkennung geleistet werden muss, verliert sie rasch ihre gesundheitsdienlichen Potentiale und entwickelt sich dann zu einem Gesundheitsrisiko. Professor Joachim Bauer wird auch die äußeren und inneren Voraussetzungen beschreiben, damit Arbeit uns glücklich - und nicht krank - macht.

Vortrag:

Ich schaff's - Resilienz im Berufsalltag

Stefanie Schopp

Diplom-Sozialarbeiterin

Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Evangelische Hochschule Freiburg

Resilienz ist die Fähigkeit, auf innere Ressourcen zurück zu greifen, um „Krisen“ zu bewältigen – also erfolgreich mit belastenden Ereignissen und Lebensumständen umzugehen. Eine wichtige Alltags-Kompetenz bzw. Ressource?! Resiliente Menschen rechnen mit dem Erfolg ihrer eigenen Handlungen, gehen Problemsituationen aktiv an und glauben an ihre „Kontrollmöglichkeiten“. Und was bedeutet das für jede/n Einzelne/n? Resilienz wird auch als „das Immunsystem der Psyche oder Schutzschirm der Seele“ beschrieben.

Workshop 1:

Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten – durch Betriebliches Eingliederungsmanagement

Beate Pfriendler-Muck

Dipl.-Betriebswirtin

Seit über 20 Jahren Personalleiterin des St. Josefs-hauses in Rheinfelden-Herten

In der Hauswirtschaft wird es immer wichtiger, wertvolle Mitarbeiter zu halten und nach einer längeren Erkrankung wieder erfolgreich in den Arbeitsplatz zu integrieren.

Der Workshop vermittelt Ihnen auf Basis von langjährigen Erfahrungen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) ein praxisnahes Wissen und konkrete Hilfestellung bei der Umsetzung. Nicht zuletzt bekommen Sie bewährte Verfahren und Methoden an die Hand, um das BEM in Ihrem Arbeitsfeld umzusetzen.

Workshop 2:

Konflikte - lästige Zeitgenossen oder Salz in der Suppe?

Erna Grafmüller

Dipl.-Pädagogin, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin und Supervisorin (DGSv), Straubenhardt

Ungelöste Konflikte am Arbeitsplatz binden Energie, vergiften das Klima und schmälern die Motivation. Im schlimmsten Fall machen sie krank. Hier ist die Führungskraft gefordert. Wie sie mit den zum Alltag gehörenden Konflikten umgeht, hängt zum einen davon ab, welche Einstellung/Haltung sie selbst zu Konflikten hat, zum anderen davon, über welche Konfliktmanagementfähigkeiten sie verfügt und wie viel Zeit sie im hektischen Alltag dem Lösen von Konflikten einräumt. In diesem Workshop werden wir der Frage nachgehen, wie die Energie, die in Konflikten liegt, für die Arbeit konstruktiv genutzt werden kann.

Absender: (Stempel der Einrichtung)

Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg e. V.
Abteilung II Gesundheits- und Altenhilfe
Postfach 10 01 40
79120 Freiburg i. Br.

Workshop 3:

Gelassenheit und Ausgeglichenheit durch gezielte Entspannung

Heidrun Knappe-Luxem, Dipl.-Pädagogin, Gesundheits- und Krankenschwester, Trainerin für Entspannungstherapien. Sie arbeitet als Pädagogin an der Akademie für medizinische Berufe am Universitätsklinikum Freiburg.

Durch den zunehmenden Zeit- und Leistungsdruck im Arbeitsleben fühlen wir uns immer häufiger gestresst und erleben die Arbeitswelt als Belastung. Dauerhaft kann dieses Erleben unsere Gesundheit erheblich beeinflussen. Um dieser Anspannung im Beruf langfristig entgegen zu wirken, ist es wichtig, verloren gegangene Energiereserven immer wieder aufzutanken und sich ganz bewusst Entspannungsmomente im Alltag „zu gönnen“. In diesem Workshop werden sie erste Impulse zur Entspannung bekommen und verschiedene Techniken in Theorie und Praxis kennen lernen.

Workshop 4:

Arbeitssicherung - durch einfache Sprache für alle verständlich!

Gabi Holzmann
Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, Fachwirtin für Reinigungs- und Hygienemanagement, Ecocleaner-Trainerin, Dozentin Theresia-Scherer-Schule - Bildungszentrum St. Josefshaus Rheinfelden-Herten

Vielfalt in verschiedenen Sprachen und Kulturen zeichnet das Arbeitsfeld Hauswirtschaft schon immer aus. Deshalb ist es oftmals schwierig, Arbeitsaufträge aber auch Grundlagen der Arbeitssicherheit verständlich zu vermitteln, um arbeitsbedingte Unfälle zu vermeiden und die Beschäftigungsfähigkeit des Einzelnen zu erhalten. Es werden verschiedene Möglichkeiten einer verständlichen und motivierenden Mitarbeiterschulung aufgezeigt.

Workshop 5:

„Gesundes Bewegen am Arbeitsplatz“: Persönliche Bewegungsmuster in praktischen Arbeitsaktivitäten gesundheitsfördernd verändern

Carmen Steinmetz-Ehrt
Krankenschwester, MH Kinaesthetics Trainerin, systemische Beraterin in Team- und Organisationsentwicklungsprozessen (DBVC) und seit 10 Jahren Geschäftsführerin Kinaesthetics-mlh GmbH in Starzach

Alle Alltagsaktivitäten - beruflich und privat - sind gelernte spezifische Bewegungsaktivitäten, die jeder Mensch aufgrund seiner anatomischen Struktur mit einem oft unbewussten, einseitigen Bewegungsmuster durchführt. Die Art und Weise (Qualität), wie ein Mensch seine individuellen bewegungsbasierten Alltagsaktivitäten gestaltet, hat einen positiven oder negativen Einfluss auf seine Gesundheits-, Lern- und Denkprozesse - lebenslang und in jeder Situation. In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ein bis zwei typische Alltagsaktivitäten aus der Hauswirtschaft mit der Achtung auf das eigene Bewegungsmuster und entdecken individuelle Bewegungsvarianten im Sinne der Gesundheitsentwicklung für die Anwendung in der täglichen Arbeit.

Workshop 6:

„Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung“

Christine Rilling
Diplom-Psychologin und Systemische Therapeutin, Kinder- und Familienzentrum St. Augustinus Freiburg, SKF Freiburg e. V.

Achtsam werden für den Augenblick. Indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das richten, was wir gerade tun, was wir denken, was wir fühlen, nehmen wir uns selbst besser wahr und bekommen Abstand zum Alltagstrubel. Erfahren Sie, was im Stress mit uns passiert und wie Achtsamkeitsübungen uns helfen, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu erhalten. Die Übungen lassen sich einfach im Alltag anwenden und führen zu mehr Gelassenheit und Ruhe.

Bitte geben Sie für die beiden Wunschforen die Kennzeichnung „WF“ sowie für ein Ersatzforum die Kennzeichnung „EF“ an. (Pro Person 2 x „WF“ und 1 x „EF“)

Name, Vorname	Veg. Essen	WS 1	WS 2	WS 3	WS 4	WS 5	WS 6	Unterschrift:
								Einrichtung:

An den Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg e.V.
über Fax oder per Post

Fax-Nr. 0761 8974-382