

# Mental Health First Aider

**"Hinsehen und Handeln. Was Führungskräfte bei psychisch auffälligen Mitarbeitenden tun können."**



## WORUM GEHT'S:

- Hintergrund
- Zielsetzung
- Unsere Leistungen
- Über Benefit BGM

## HINTERGRUND

Psychische Erkrankungen sind trotz steigender Tendenz nach wie vor ein Tabuthema, welches durch viele Unsicherheiten und mangelndes Wissen im Umgang mit betroffenen Beschäftigten geprägt ist. Kompetenzen zur Erkennung von Warnsignalen und die Interpretation von Beanspruchungen machen Handlungsoptionen möglich und tragen zu ressourcenorientierter Prävention psychischer Erkrankungen bei.

## UNSERE ZIELE

Erweiterung der Wahrnehmungs- und Deutungskompetenzen im Kontext psychischer Beanspruchungen bei gleichzeitigem Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten und "Erste-Hilfe-Maßnahmen" bei psychisch auffälligen Mitarbeitenden. Die Stärkung der Rolle der Führungskraft in diesem Bereich trägt langfristig zur Prävention psychischer Erkrankungen bei.

# UNSERE LEISTUNGEN

## im Überblick

### Inhalte des Workshops

#### *Bedeutung der psychischen Balance*

- Herausforderungen und Ressourcen
- Salutogenese: Was uns gesund hält
- Belastungen und Beanspruchungen im Kontext flexibler Arbeit

#### *Psychische Auffälligkeiten bei Mitarbeitenden*

- Die Führungskraft als Gesundheitsfaktor
- Signale erkennen und handeln
- Erste Hilfe Maßnahmen
- Aufbau von Ressourcen und Abbau von Belastungen
- Grenzen einer Führungskraft
- Inner- und außerbetriebliche Hilfsangebote

#### *Präventive Mitarbeitergespräche*

- Instrumente der Intervention und Kommunikation
- Fallbeispiele und Praxisübungen
- Umgang mit konfliktgeladenen Situationen

#### *Transfer in den Arbeitsalltag: Wissen | Ziel | Methode*

### Durchführung

Der ein- bis zweitägige Workshop wird zu Gunsten der Interaktion und Dokumentation von zwei Trainer/innen durchgeführt. Gerne passen wir das Format und die Inhalte entsprechend Ihrer betrieblichen Bedarfe an. Die Führungskräfte erhalten im Nachgang ein Handout und Handlungsempfehlungen.

## ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:



### CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)



### PRÄVENTION

(Stress, Sucht, Ernährung, Bewegung)



### LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)



### SCHICHTARBEIT

#### UNSERE FORMATE:

- Vorträge
- Seminare
- Workshops
- Coaching

#### UNSERE ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

#### WEITERHIN SPEZIALISIERT AUF:

- Prozessberatung von der Analyse bis zur Evaluation
- Ausbildungen zum/r Betrieb. Gesundheitsmanager/in