

Gesundheitskoffer

Ergebnis der Qualifizierungsmaßnahme „Hans Dampf in allen Gassen“

Inhalt

Ausgangslage	2
Struktur	2
Anlage	2

Verfasser

Wir.Leben.Zukunft – Arbeit gestalten für Generationen
Neue Grottkauer Str. 5
12619 Berlin
Tel.: 030 – 92 25 71 40
Wir.leben.zukunft@pad-berlin.de

| pad gGmbH
Kastanienallee 55
12627 Berlin
Tel.: 030 - 93 55 40 40
info@pad-berlin.de

Sämtliche Inhalte dürfen nur nach vorheriger Zustimmung kopiert oder veröffentlicht werden.

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Ausgangslage

Die Teilnehmer_innen der Qualifizierungsmaßnahme I bündelten im Rahmen der Veranstaltungstage geeignete Informationen, welche durch das Projektteam *Wir.Leben.Zukunft* weiter aufbereitet und schließlich im Rahmen eines Gesundheitskoffers zusammengefasst wurden. Der so entstandene Gesundheitskoffer wird allen Einrichtungen und Projekten des Trägers als Präsenzexemplar zur Verfügung stehen. Alle Mitarbeiter_innen sollen so die Möglichkeit haben, den Gesundheitskoffer einzusehen und auszuprobieren.

Struktur

Der Gesundheitskoffer umfasst die folgenden Schwerpunktthemen:

- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Selbst- und Zeitmanagement
- Stressprävention
- Psychohygiene
- Konfliktprävention

Die fünf Kapitel des Gesundheitskoffers weisen alle die gleiche Struktur auf:

- Einführung: Hier finden sich einleitende Informationen sowie Definitionen zum Thema.
- Methoden: Den Schwerpunkt aller Kapitel bildet die Methodensammlung. Die Methoden können individuell oder gemeinsam im Team ausprobiert werden. Dafür stehen entsprechende Vorlagen zur Verfügung, welche vervielfältigt werden können.
- Tests: Verschiedene (Selbst-)Tests können individuell und / oder im Rahmen einer Teamsitzung gemeinsam ausprobiert werden. Einige der ausgewählten Tests können im Internet durchgeführt werden.
- Weiterführende Infos: Hier finden sich zusätzliche Informationen zu weiterführender Literatur, Blogs, Podcasts, etc.

Zusätzliches Material

Ergänzend zur Methodensammlung sind weitere Materialien Bestandteil des Gesundheitskoffers:

- Übungsbuch zum Thema Zeitmanagement: Dieses Übungsbuch enthält weitere anschaulich beschriebene Übungen und Tipps zum Thema Selbst- und Zeitmanagement. Das Buch verweilt neben dem Gesundheitskoffer ebenfalls als Präsenzexemplar in den Projekten/Einrichtungen.
- Infobroschüren: Das von unterschiedlichen Krankenkassen zur Verfügung gestellte Material bietet zusätzliche Informationen rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden.

Anlage

Inhaltliche Schwerpunkte der Kapitel

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Gesundheitskoffer

Kapitel: Zeit- und Selbstmanagement

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Inhalt

Einführung: Zeit- und Selbstmanagement _____	1
Methode: Die ALPEN-Methode _____	2
Vorlage: Die ALPEN-Methode _____	3
Methode: Die Eisenhower-Methode _____	4
Vorlage: Die Eisenhower-Methode _____	5
Methode: Individueller Handlungsplan _____	6
Methode: Notizbuch mit System – Das Superbuch _____	8
Tipps für die Umsetzung eines Zeit- und Selbstmanagements _____	10
Vorlage: Tipps für die Umsetzung eines Zeit- und Selbstmanagements _____	11
Methode: To-Do Liste _____	12
Not To-Do Liste _____	12
Vorlage: To-Do Liste _____	13
Methoden für die Zielsetzung _____	14
Vorlage: SMART-Methode _____	15
Test: Störfaktoren _____	16
Test: Zeitmanagement-Profil _____	18
Test-Auswertung: Zeitmanagement-Profil _____	20
Test: Zeitplan Strukturierungsgrad _____	21
Test-Auswertung: Zeitplan Strukturierungsgrad _____	23
Test: Zeitmanagement _____	29
Test-Auswertung: Zeitmanagement _____	31
Weiterführende Infos _____	32

Gesundheitskoffer

Kapitel: Gesundheit am Arbeitsplatz

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Inhalt

Einführung: Gesundheit am Arbeitsplatz _____	1
Methode: Augenübungen _____	2
Online-Programm: Befit für mehr Vitalität _____	5
Methode: Mehr Bewegung am Arbeitsplatz _____	6
Vorlage: Mehr „Bewegung am Arbeitsplatz“ _____	8
Methode: Fingergymnastik – 6 Übungen zum Nachmachen _____	11
Methode: Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz _____	13
Methode: Meditation am Arbeitsplatz _____	15
Methode: Für mehr Ruhe im Arbeitsalltag _____	16
Methode: Mein persönliches Gesundheitsprojekt am Arbeitsplatz _____	17
Vorlage: Mein persönliches Gesundheitsprojekt am Arbeitsplatz _____	18
Methode: Pausen sind sinnvoll _____	19
Methode: Rückenprävention oder Mein Schweinehund und ich _____	20
Methode: Arbeitsplatzgestaltung _____	20
Test: Beschäftigungsfähigkeit 2.0 _____	21
Test: Gesundheit am Arbeitsplatz _____	23
Vorlage: Gesundheit am Arbeitsplatz _____	24
Test: Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz _____	25
Weiterführende Infos _____	27

Gesundheitskoffer

Kapitel: Konfliktprävention

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Inhalt

Einführung: Konfliktprävention	1
Methode: Konfliktprävention durch aktives Zuhören	2
Methode: Konfliktprävention durch Kommunikation und Sprache	3
Methode: Konstruktive Lösungen nach dem Harvard Konzept	4
Vorlage: Konstruktive Konfliktlösung	5
Methode: Die Zukunftswerkstatt	6
Vorlage: Die Zukunftswerkstatt	7
Methode: Saubere Sprache durch „Ich – Botschaften“	8
Vorlage: Ich-Botschaften	9
Methode: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	10
Vorlage: Gewaltfreie Kommunikation Übung 1	11
Vorlage: Gewaltfreie Kommunikation Übung 2	12
Methode: Wie mache ich mir ein Käsebrod?	13
Methode: Konfliktgespräche richtig führen	14
Vorlage: Gesprächsstruktur	14
Methode: Spiegeln	15
Vorlage: Spiegeln	16
Test: Konfliktbarometer	17
Test: Persönliche Konfliktlösungsstile	19
Weiterführende Infos	21

Gesundheitskoffer

Kapitel: Psychohygiene

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Inhalt

Einführung: Psychohygiene _____	1
Methode: Achtsamkeit _____	3
Methode: Regelmäßig Entspannungsübungen durchführen _____	5
Methode: Das tägliche innere Interview _____	7
Vorlage: Das tägliche innere Interview – persönlich _____	8
Vorlage: Das tägliche innere Interview – Team _____	9
Methode: Intervention als Team-Methode der Psychohygiene _____	10
Methode: „Ich und mein Beruf“ _____	11
Vorlage: Ich und mein Beruf _____	11
Methode: Abschalten _____	13
Methode: Resilienz stärken _____	15
Methode: „Meine Psyche ist hygienisch, wenn...“ _____	18
Methode: Übungen zur Resilienz _____	19
Test: Wie ist es um meine Psychohygiene bestellt? _____	20
Weiterführende Infos _____	21

Gesundheitskoffer

Kapitel: Stressprävention

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Inhalt

Einführung: Stressprävention _____	1
Methode: Gedankenkarussell und Grübelei stoppen _____	3
Methode: Entspannungs- und Phantasiereisen _____	6
Methode: Stressbearbeitung nach dem Problemlösungs-Regelkreis _____	7
20 Tipps: Schlagen Sie dem Stress ein Schnippchen _____	11
Test: Stressmanagement-Fragebogen _____	12
Test: Burnout erkennen _____	17
Test: Leitfragen Salutogenese – Wie entsteht Gesundheit? _____	19
Test: Stressverschärfende Gedanken _____	22
Test: Stressbelastung _____	24
Test: Angenehme Erlebnisse _____	26
Test: Leitfragen zum Erhalt der Gesundheit - ICH _____	30
Test: Warnsignale für Stress _____	32
Weiterführende Infos _____	33