

Übersicht der Module:

Modul 1 (2 Tage)

- Aufbau und Ablauf des Projektes
- Aspekte und Definitionen des Begriffs Gesundheit
- Konzept der *Salutogenese*
- Theorie und Praxis der individuellen und organisationalen *Resilienz*
- Ansätze und Modelle der Gesundheitsförderung

Modul 2 (2 Tage)

- Bedeutung des demographischen Wandels für den Arbeitsmarkt
- Theorien des Alters und Alterns
- Kritische Reflexion von Altersstereotypen
- Wandel von Berufsbiographien
- Wendepunkte und Lebenslanges Lernen im Betrieb

Modul 3 (3 Tage)

- Veränderungsprozesse in Unternehmen gestalten
- Etablierung einer altersgerechten, gesundheitsfördernden Unternehmenskultur
- Verhältnisprävention: Gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen von Arbeit
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Gesundes Führen gestalten
- Glaubenssätze und ihre Bedeutung für den Arbeits- und Führungsalltag
- Gesundes Miteinander: Teamprozesse gezielt gestalten
- Wahrnehmung und Kommunikation
- Umgang mit Konflikten im Arbeitsleben

Modul 4 (3 Tage)

- Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Grundlage psychischer Gesundheit
- Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz
- Stress- und Burnoutprävention
- Umgang mit Restriktionen
- Struktur und Folgen von Mobbing
- Erkenntnisse der Glücksforschung
- Umgang mit belasteten KollegInnen