



AMI KÄRNTEN

# Angebote Arbeitspsychologie

## Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

[www.ami-ktn.at](http://www.ami-ktn.at)



## AMI KÄRNTEN Wer sind wir?

Das Arbeitsmedizinische und Arbeitspsychologische Institut Kärnten – kurz AMI Kärnten – wurde vor über 25 Jahren von der AK Kärnten mit dem Ziel gegründet, die Sicherheit und Gesundheit von Arbeitnehmer:innen zu schützen sowie Unfälle und arbeitsbedingte Erkrankungen am Arbeitsplatz zu vermeiden. 2021 hat sich die Humanomed als privater Gesundheitsanbieter am AMI Kärnten beteiligt. Damals wie heute ist das AMI Kärnten der Partner in den Bereichen Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit und Arbeitspsychologie.

## Mentale Gesundheit am Puls der Zeit

Wer sich gesund und motiviert fühlt, geht morgens lieber zur Arbeit, erreicht bessere Ergebnisse und trägt damit wesentlich zum Erfolg des Unternehmens bei.

Das gilt für Führungskräfte wie für Mitarbeiter:innen in gleichem Maße. Permanente Veränderungen und steigender Druck im Arbeitsprozess führen oft zu erhöhten Belastungen bei Arbeiter:innen, Angestellten und Unternehmer:innen.

Was tun?

Unsere Arbeitspsycholog:innen helfen Ihnen und Ihren Mitarbeiter:innen dabei, die eigene mentale Kraft zu stärken und Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und zu verringern mit dem Ziel leistungsfähiger und zufriedener Mitarbeiter:innen.

# EVALUIERUNG PSYCHISCHER BELASTUNGEN

Seit 1. Jänner 2013 regelt das Arbeitnehmer:innenschutzgesetz (ASchG) klar und verbindlich die Ermittlung und Beurteilung psychischer Belastungen und Gefährdungen am Arbeitsplatz.



## INHALTE

Als psychische Belastungen gelten **alle Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen & psychisch auf ihn einwirken.** (ÖNORM EN ISO 10075-1)

Die Evaluierung psychischer Belastungen bezieht sich inhaltlich auf...

... die **Arbeitsaufgaben** bzw. die Tätigkeit: z.B. Arbeitsverdichtung, fehlende Qualifikationen, emotionale und körperlicher Belastungen, fehlende Informationen zur richtigen Tätigkeitsausführung, unklare Arbeitsanforderungen

... die **Arbeitsabläufe**: z.B. Zeitdruck Unterbrechungen, Leistungsdruck, Prozess- und Orientierungsmängel,

... das **soziale Klima** wie z.B. fehlende Zusammenarbeit, Informationsmängel, Handlungsspielraum, hohe Fluktuation, Mobbing, Vermischung von Arbeit und Freizeit

... die **Arbeitsumgebung**: z.B. Beeinträchtigung der Konzentration durch Lärm, Hitze oder andere Gefahren, isoliertes Arbeiten ohne soziale Kontakte, enge Räume usw.

Dies alles kann zu unterschiedlichen Formen von Belastungen führen und wird im Zuge der Evaluierung ermittelt. Damit soll Folgeerkrankungen wie z.B. chronische Erschöpfung, Schlafstörungen, Depressionen, Herz-Kreislauf Erkrankungen oder Verdauungsstörungen präventiv begegnet werden.

## Vorgehensweise

Der Prozess der Evaluierung benötigt eine gute Vorbereitung und muss stets an den jeweiligen Betrieb angepasst werden. Belastungen werden mittels wissenschaftlich fundierten, standardisierten, geeigneten Verfahren erhoben z. B. Fragebögen, Gruppen- bzw. Einzelinterviews, Beobachtungsverfahren etc.



## Nutzen der Evaluierung von psychischen Belastungen

- Bewahrung und Stabilisierung der psychischen und physischen Gesundheit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Aufrechterhaltung von Motivation und Freude an der Arbeit
- Senkung der Fluktuation und Krankenstandshäufigkeiten
- Optimierung der Arbeitsabläufe
- Verbesserung und Stärkung des Arbeitsklimas
- Imageverbesserung



## ZIELGRUPPE

Alle Betriebe, die im Rahmen des ASchG zur Durchführung der Evaluierung der psychischen Belastung verpflichtet sind.





## KOMMUNIKATION UND KONFLIKTMANAGEMENT

Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg. Ob verbal, schriftlich, persönlich oder virtuell, mit der Kommunikation werden Botschaften gesendet und empfangen, um Informationen auszutauschen, Unterstützung zu erhalten oder Entscheidungen zu treffen. Wird sie falsch verstanden, kann sie zu Konflikten in der zwischenmenschlichen Beziehung führen.

Wie kann ich meine Kommunikation effizient und zielgerichtet gestalten? Was sind meine Entscheidungsgrundlagen? Was sind meine kommunikativen Ziele? Lernen Sie mit Konflikten umzugehen, konstruktive Lösungen einzubringen und Ihre Zusammenarbeit mit Kolleg:innen, Mitarbeiter:innen und Kund:innen zu verbessern.



### INHALTE

- Grundlagen der Kommunikation
- Grundlagen des Konfliktmanagements (Konflikte vermeiden, Missverständnisse entkräften)
- Erfolgreich Argumentieren
- Feedbackregeln



### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und/oder Mitarbeiter:innen, die sich erfolgreich verändern wollen.



### TEILNEHMER:INNEN

max. 10 Personen

## INDIVIDUELLE RESILIENZ STÄRKEN

Persönliche Widerstandsfähigkeit, aber wie?

Wie Menschen mit belastenden Situationen umgehen, ist individuell unterschiedlich. Hier kommt das Phänomen der Resilienz ins Spiel: Resilienz ist die Fähigkeit Herausforderungen zu meistern und dabei kraftvoll und gelassen zu bleiben. Resiliente Personen lassen sich von Misserfolgen nicht aus der Bahn werfen, sondern stehen wieder auf, um daran zu wachsen. Resilienz kann trainiert werden um selbstbestimmt, lösungsorientiert vor allem gesundheitsfördernd zu handeln, ohne zu erschöpfen.



### INHALTE

- Die 7 Faktoren der Resilienz
- Erkennen der persönlichen Stärke und Kraftquellen
- Analyse des eigenen Resilienzprofils
- Methoden zum Erhalt und zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit



### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter:innen, die sich erfolgreich weiterentwickeln wollen.



### TEILNEHMER:INNEN

max. 10 Personen

## NEUE ARBEITSWELT HOMEOFFICE

Die Arbeitswelt hat sich nicht nur durch die Corona Pandemie rasend geändert. Neue technische Möglichkeiten erlauben es ortsungebunden und flexibel zu arbeiten. Die Arbeitsplätze werden neu organisiert. Damit sind jedoch auch viele Herausforderungen verbunden: Wie schaffe ich im Homeoffice eine Tagesstruktur? Wie halte ich den vorwiegend digitalen Kontakt mit meinen Kollegen und Führungskräften? Wie grenze ich Privatleben (Familie, Freunde etc.) und Arbeit ab?



### INHALTE

- Erfassen individueller Belastungsfaktoren
- Kommunikationsstrukturen – berufliche Kontakte digital pflegen
- Selbstorganisation und Umgang mit veränderten Situationen
- Gesundheitsförderliche Gestaltung des Homeoffice
- Entspannungstechniken



### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter:innen, die sich erfolgreich weiterentwickeln wollen.



### TEILNEHMER:INNEN

max. 10 Personen

## RESSOURCEN MANAGEMENT

Ressourcen bedeuten Kraft und Auftrieb. Was können Sie besonders gut? Lernen Sie Ihre Potenziale kennen! Suchen Sie nicht Ihre Fehler, sondern konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken. Wer seine Ressourcen kennt, kann diese gezielt einsetzen, ist erfolgreicher, flexibler und bleibt gesund. Gestärkt können Sie Herausforderungen im Alltag besser bewältigen, sind leistungsfähiger und zufriedener.



### INHALTE

- Persönliche und Entwicklungspotenziale erkennen und fördern
- Eigene Lösungswege finden und die persönlichen Stärken bewusst einsetzen
- Die persönliche Widerstandsfähigkeit stärken
- Methoden zur Förderung der Lebenszufriedenheit und Selbstsicherheit



### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter:innen, die sich erfolgreich weiterentwickeln wollen.



### TEILNEHMER:INNEN

max. 10 Personen





## THEMA MOBBING

Leistungsdruck, Missgunst, Konkurrenz sowie Ungechtigkeiten führen zu Unzufriedenheit und Neid unter Arbeitskolleg:innen. Das kann Auslöser für Mobbing am Arbeitsplatz sein. Wer von Mobbing betroffen ist, erfährt Schikanen, Intrigen und sogar Psychoterror. Diese psychischen Qualen haben auch gesundheitliche Folgen. Der Berufsalltag ist für Betroffene schwer zu meistern und dies wirkt sich auch auf die Leistungsfähigkeit aus. Angst, Unsicherheiten im Team und der ganzen Abteilung werden spürbar.

Wie spreche ich es als Führungskraft an? Wie gehe ich damit um? In diesem Seminar wird das Thema Mobbing näher beleuchtet sowie Umgangs- und Lösungsmöglichkeiten vorgestellt.



### INHALTE

- Definition und Ursachen von Mobbing
- Psychologische Grundlagen
- Fallbeispiele
- Umgang mit Mobbing
- Mobbingprävention



### ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Teamleiter:innen & Betriebsräte



### TEILNEHMER:INNEN

max. 10 Personen

## ALKOHOL- UND SUCHTPRÄVENTION

Wie gehe ich als Führungskraft damit um?

Bier und Wein sind als Genussmittel nicht aus dem gesellschaftlichen Leben wegzudenken. Wird der Alkoholkonsum jedoch irgendwann problematisch und die Gefährdungsgrenze überstiegen, kann er schnell zur Abhängigkeit führen. Erste Anzeichen können Fehltage, Abnahme der Arbeitsleistung, Unzuverlässigkeit, vernachlässigtes äußeres Erscheinungsbild und starke Reizbarkeit sein.



### INHALTE

- Wie erkenne ich als Führungskraft frühzeitig gefährdete Mitarbeiter:innen?
- Wann darf/muss ich als Führungskraft einschreiten? Wie spreche ich es an?
- Sensibilisierung des Themas Alkohol
- Formen der Alkoholabhängigkeit
- Stufenplan und Gesprächsformen
- Information und Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene



### ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Teamleiter:innen & Betriebsräte



### TEILNEHMER:INNEN

max. 10 Personen

## GLÜCKSFAKTOR MOTIVATION

Was motiviert mich? Was gibt mir die Kraft schwierige Situationen zu bewältigen? Routine gibt Sicherheit, ist aber nicht immer erfolgsversprechend und erfüllend. Oft benötigt es den Blick über den Tellerrand, um vorwärts zu kommen und seine Ziele zu erreichen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mehr aus sich herausholen können, um Ihre Ziele und darüber hinaus zu erreichen.



### INHALTE

- Modell „Haus der Arbeitszufriedenheit“
- Entscheidungsgrundlagen
- Ziele und Werte erfassen
- Innere Antreiber und Motive erkennen



### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter:innen, die sich erfolgreich weiterentwickeln wollen.



### TEILNEHMER:INNEN

max. 10 Personen



## Haben Sie noch Fragen?

Ob gesunde und motivierte Mitarbeiter:innen, Verbesserung des Arbeitsklimas oder Stärkung der Führungskräfte - wir helfen Ihnen dabei!

Vereinbaren Sie jetzt ein Beratungsgespräch und verändern Sie die mentale Gesundheit in Ihrem Unternehmen nachhaltig.

Gemeinsam stimmen wir das Seminarangebot auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens ab, um Ihre individuellen Ziele zu erreichen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen auch gerne ein personalisiertes Trainingsprogramm zusammen.

### Ihre Ansprechpartner: Mag. Simon Hudelist

E | [hudelist@ami-ktn.at](mailto:hudelist@ami-ktn.at)  
T | 0664 8466677

AMI Kärnten GmbH  
Fromillerstraße 33  
9020 Klagenfurt







**AMI Arbeitsmedizinisches & Arbeitspsychologisches  
Institut Kärnten GmbH**

Fromillerstraße 33  
9020 Klagenfurt  
T: +43 (0)463 55 8 66  
E: office@ami-ktn.at

Roßmarkt 3  
9400 Wolfsberg  
T: +43 (0)463 55 8 66  
E: wolfsberg@ami-ktn.at