

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Soziale Beziehungen

als Protektiv Faktor für Gesundheit

Inhalte

Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung sind eine sehr wichtige, aber oftmals unterschätzte Gesundheitsressource. Im Arbeitsleben spielen soziale Unterstützung und gute soziale Kontakte zu Kollegen und Vorgesetzten eine entscheidende Rolle nicht nur für die Arbeitszufriedenheit, die Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, sondern auch als wirksamer Schutz vor Burnout.

In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass soziale Integration und die damit verbundene soziale Unterstützung die seelische und körperliche Gesundheit positiv beeinflusst

Sie können nur gesundheitsprotektiv wirksam werden, wenn sie auch als solche wahrgenommen werden.

Dies erfordert soziale Kompetenzen, die es dem Einzelnen beispielsweise ermöglichen, Signale der Hilfsbedürftigkeit auszusenden oder direkt um Hilfe zu bitten.

Hierzu gehört dann auch die Überwindung einer „Einzelkämpfer-Mentalität“ und solcher Einstellungen, wonach die Suche insbesondere nach emotionaler Unterstützung als Ausdruck einer persönlichen Schwäche oder eines Versagens abgewertet wird.

Ziel des Programms ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen, ihre vorhandenen positiven sozialen Unterstützungen wahrzunehmen, für sich selbst zu akzeptieren, aktiv zu gestalten und eventuell auszubauen.

Die Teilnehmenden erkennen den Wert sozialer Beziehungen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Sie machen sich bewusst, welche Menschen zu ihrem **+**

Angebot

Workshop
min. 6 Teilnehmer pro Durchgang
max. 12 Teilnehmer pro Durchgang

Dozent

Susanne Heller
B.Sc. Psychologie
Mediatorin
Entspannungs- und Stressmanagement Kursleiterin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

Organisation

Dauer: 180 Minuten

Benötigte Materialien:
- wird vom Betrieb gestellt: Flipchart

Benötigte Raumgröße: 30 bis 40 qm

