

# Präventiv und Achtsam Kommunizieren

## Ein Führungskräfte-Training zur Sensibilisierung für den Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter/innen

Auch wenn die Medien täglich neue Berichte über Burnout, Depression, Suchterkrankungen und andere Belastungen veröffentlichen, sind diese Themen im eigenen personellen Verantwortungsbereich zumeist tabuisiert. Dahinter steckt oft eine große Unsicherheit und Unwissen darüber, wie ein angemessener Umgang mit betroffenen Mitarbeiter/innen gestaltet werden könnte. Häufig mangelt es den Vorgesetzten an Hintergrundwissen über psychische Symptome und deren Auswirkungen auf die Arbeitsleistung. Auch das eigene Gesundheitsmanagement spielt in diesem Zusammenhang eine sehr große Rolle.

Damit Führungskräfte ihre Mitarbeiter/innen präventiv unterstützen können, brauchen sie grundlegende Kenntnisse über Stressoren, psychische Störungsbilder und deren Wechselwirkungen mit am Arbeitsplatz entstehenden Situationen. Ebenso bedarf es einer realistischen Einschätzung der eigenen Stressbewältigung in der nicht zu unterschätzenden Rolle des Vorbildes für die Mitarbeiter/innen. Dafür gilt es Achtsamkeit zu entwickeln.

Im Zentrum dieses Trainings steht die Erarbeitung tragender Lösungen für den Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter/innen. Zunächst lernen Sie die Merkmale einzelner klinischer Störungsbilder kennen und erfahren, woran Sie stressbedingte Belastungen und psychische Krisen erkennen können. Sie werden befähigt, konkrete präventive Unterstützungsmöglichkeiten anzubieten, etwa in Form von wertschätzender Atmosphäre, veränderten Arbeitsbedingungen, organisatorischen Kompensationsmaßnahmen oder in Einzelfällen auch durch die Delegation an psychologisch ausgebildete Experten innerhalb oder außerhalb Ihrer Organisation.

Durch die Präsentation der aktuellen rechtlichen Arbeitsgrundlagen werden die Handlungsmöglichkeiten von Personalverantwortlichen beleuchtet und Sicherheit für die Planung von Klärungsprozessen vermittelt. Mithilfe von anonymen Fallbesprechungen und praxisnahen Übungen trainieren Sie das Führen von Gesprächen mit Mitarbeiter/innen in psychisch belasteten Situationen und entwickeln ein konkretes Handlungskonzept. Wir diskutieren intensiv persönliche Unsicherheiten, organisatorische Regeln sowie Handlungskompetenzen, die der Rolle als Führungskraft innewohnen.

Wir arbeiten mit verschiedenen ressourcenorientierten Coaching-Techniken wie z. B. systemischen Fragen, kollegialer Beratung, NLP. Für die Erarbeitung individueller Fragestellungen nutzen wir Kleingruppen und die Methode der kollegialen Fallberatung.

### Der Nutzen für Sie als Führungskraft:

- Sie entwickeln Sensibilität für Stressoren und psychische Symptome.
- Sie bekommen Methoden zur Gesprächsführung mit betroffenen Mitarbeiter/innen an die Hand.
- Sie erkennen, wann ein passender Zeitpunkt ist, um Ihre Mitarbeiter/innen direkt anzusprechen.
- Sie gewinnen Sicherheit darin, präventive Unterstützung anzubieten.
- Sie erfahren die Auswirkungen von „Wertschätzung“ in der Kommunikation.
- Sie stärken Ihre sozialen Kompetenzen als Führungskraft, indem Sie Ihre persönliche Prävention prüfen.

## Themen und Inhalte:

### Tag 1: Die Basis

- Zwischen Ergebnis- und Fürsorgeverpflichtung: Analyse der Verantwortung der Führungskraft
- Kennenlernen einiger psychischer Störungsbilder: Depression, Abhängigkeit, Sonderfall „Burnout“
- Indikatoren für psychisch belastende Arbeitssituationen wahrnehmen und einordnen
- Einschätzung der persönlichen Prävention und Auseinandersetzung mit der Rolle als Vorbild
- Erläuterung rechtlicher Grundlagen und Handlungsoptionen

### Tag 2: Die Umsetzung

- Anlässe zur aktiven Kommunikation mit psychisch beanspruchten Mitarbeiter/innen auswählen
- Struktureller Aufbau von anlassbezogenen Klärungsgesprächen
- Übungen zur „Methode der achtsamen Klärung“ unter Kolleg/innen
- Viel Zeit zur Besprechung von aktuellen Fallbeispielen, Üben von schwierigen Gesprächssituationen

Intensive Übungszeit für den Transfer in den beruflichen Alltag, mit verbindlichen „Hausaufgaben“, kurzen Wochenberichten, Übungen und Impulsen zur Sicherstellung der Lernziele.

### Tag 3: Die Reflexion

- Reflexion der Lernaufgaben und Fallbeispiele
- Vertiefung von Inhalten, die noch Klärung brauchen
- Achtsamkeit als Weg, das Team mit Wertschätzung zum Ziel zu bringen
- Förderung neuer Perspektiven für präventive Handlungsoptionen im Führungsalltag
- Planung und Umsetzung einer präventiven und achtsamen Führungskultur

## Dauer:

2 Tage plus 1 Transfertag (empfohlen nach ca. 4 Wochen)

## Zielgruppe:

Personalmanager, Führungskräfte sowie Projektleiter aus allen Bereichen des Unternehmens, max. 12 Kursteilnehmer/innen

Die vorherige Teilnahme am dreitägigen Seminar „Aktiv und Achtsam Vorbeugen“ ist von Vorteil. Voraussetzung ist unbedingt eine freiwillige Teilnahme, da auch persönliche Erfahrungen eingebracht werden können und sollen.

Bitte bequeme (auch geeignete Outdoor-) Kleidung, Kissen, Decken und Matten mitbringen.