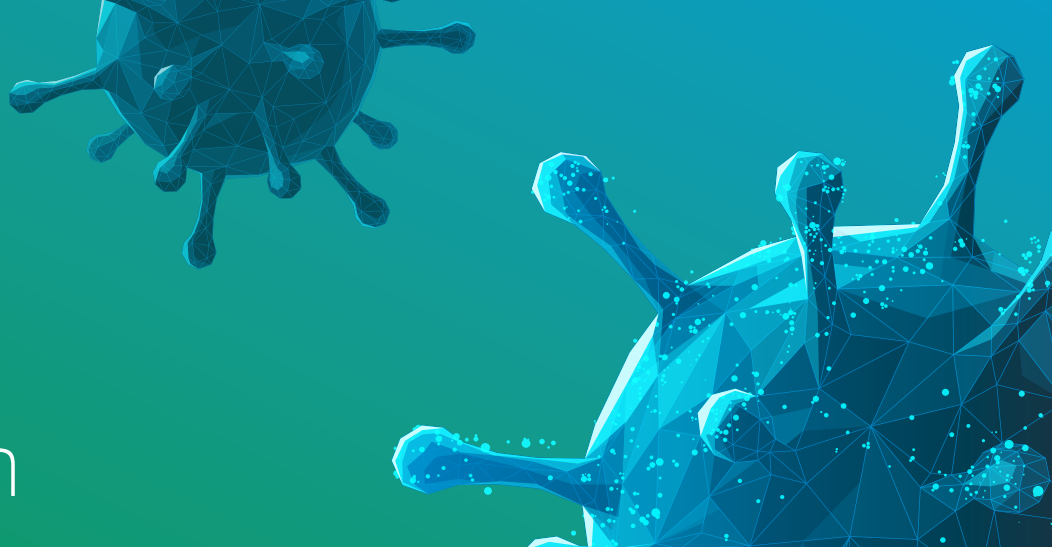




Besondere Herausforderungen meistern Maßnahmenpaket Corona

Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen



Corona ist eine besondere Herausforderung für die Arbeitswelt, die es zu meistern gilt. Vor allem mental gehen viele Führungskräfte und Mitarbeiter in der Krise an ihre Grenzen. Die IKK Südwest unterstützt Unternehmen dabei, die gesundheitlichen Belastungen in dieser außergewöhnlichen Zeit abzufedern – mit einem neuen, einzigartigen BGM-Angebot.

Einen Schritt voraus und gestärkt durch die Krise – mit dem Maßnahmenpaket der IKK Südwest

Soziale Distanz, Hygieneregeln, Homeoffice. Seit Beginn der COVID-19-Pandemie hat sich das Arbeitsleben vieler Menschen grundlegend verändert – mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die Gesundheit jedes Einzelnen. Während sich der eine mit den neuen Gegebenheiten bestmöglich arrangiert und positiv nach vorne blickt, hat der andere Schwierigkeiten sich zu motivieren, fühlt sich alleine, hilflos und zunehmend gestresst. Ein schleichender Prozess, der im schlimmsten Fall in eine psychische Erkrankung mündet.

Die Folge: Längere Ausfallzeiten, weniger Produktivität und sich verschlechternde Unternehmensergebnisse.

Doch das muss nicht sein! Die IKK Südwest hat Arbeitgeber aus der Region befragt, wie die gesundheitliche Situation im Betrieb aufgrund von Corona aussieht und welche Unterstützung in dieser schwierigen Zeit vonnöten ist. Mit eindeutigem Ergebnis: Gerade die psychischen Belastungen sind immens hoch.

Grund genug, ein Maßnahmenpaket zu schnüren, das diese Probleme gezielt angeht, und zwar mit individuellen Lösungsansätzen. Denn jedes Unternehmen ist anders und erfordert passgenaue Maßnahmen.

Kopf in den Sand war gestern – schwierige Zeiten erfolgreich meistern

Die Teilnehmer erlernen effektive Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen:

- › Belastungen erfolgreich bewältigen
- › Stärken der Fähigkeit, unter Stressbedingungen über sich hinaus zu wachsen
- › Orientierung durch Kommunikation
- › Spezielles Stressmanagement
- › Optimistische Ressourcen- und Lösungsansätze sowie gesunde Akzeptanz als Mittel zum Erfolg

Jeder anders, trotzdem zusammen – Veränderungen gemeinsam meistern

Die Teilnehmer lernen unterschiedliche Bewältigungsstrategien besser zu verstehen, ihre Auswirkungen – insbesondere auf das Berufsleben und die Zusammenarbeit im Team – zu beobachten und positiv zu beeinflussen. Ein Selbstcheck liefert den Teilnehmern Informationen zu ihrem persönlichen Bewältigungsstil.

- › Aufeinandertreffende Stressbewältigungsstrategien im Team verstehen und positiv in Einklang bringen
- › Fördern des Verständnisses für Vielfaltigkeit im Umgang mit Problemen
- › Stärken der Kommunikation bei unterschiedlichen Strategien
- › Ergänzend für Führungskräfte: Mechanismen im Team verstehen und frühzeitig positiv beeinflussen



Trotz Abstand nah sein – in besonderen Zeiten verbunden bleiben

Die Teilnehmer erfahren praktische Kommunikationsstrategien zum Stärken ihrer kollegialen Bindung sowie zum Verbessern ihrer Widerstandskraft in Krisenzeiten. Darüber hinaus lernen sie die Bedeutsamkeit sozialer Interaktion für die Gesundheit und den Unternehmenserfolg kennen.

- › Neue Wege der Anerkennung und gegenseitiger Respekt
- › Konkurrenzfähig werden oder bleiben (durch moderne Kommunikationsstrategien)
- › Ergänzend für Führungskräfte: Mitarbeiterbindung und Führen auf Distanz

Anti-Stress-Speed-Dating – 10 Techniken in aller Kürze

Die Teilnehmer lernen verschiedene Stressregulationstechniken kennen und werden dabei unterstützt, die für sie am besten geeignete Methode zu finden.

- › Einblick in die 10 effektivsten Methoden
- › Vorstellen traditioneller, klassischer und moderner Verfahren
- › Herausfinden der individuell passendsten Methode
- › Erarbeiten nachhaltiger Umsetzungsmöglichkeiten



Persönlicher Werkzeugkoffer – individuelle Lösungen gegen Stress

Die Teilnehmer lernen in einem Coaching individuelle Verfahren kennen, die perfekt auf ihre Bedürfnisse und Vorlieben angepasst sind. Statt üblicher Stressregulationstechniken stehen hierbei, unter Anleitung von erfahrenen Psychologen und Entspannungstrainern, folgende Inhalte im Fokus:

- › Entwickeln einer maßgeschneiderten Stressregulationsmethode
- › Erstellen eines Trainingsplans zur Festigung des eigenen Verfahrens und Sicherstellen der Nachhaltigkeit

Rausch füllt keine Leere – ohne Abhängigkeit durch die Krise

Die Teilnehmer lernen, den Zusammenhang von Suchtverhalten und Krisensituationen zu erkennen. Zudem werden häufige Ursachen sowie Methoden der bewussten Selbststeuerung thematisiert.

- › Verstehen des Wesens von Sucht, unabhängig von der Art der Abhängigkeit
- › Verschiedene Ursachen von Suchtverhalten, z. B. innere Leere, Einsamkeit, ungenügende Stresstoleranz
- › Erlernen lösungs- und ressourcenorientierter Ansätze für eine bewusste Selbststeuerung

Umsetzung:

Um Ihnen als Arbeitgeber maßgeschneiderte Lösungen bieten zu können, setzen wir auf bedarfsgerechte Angebote. Sie können frei entscheiden, ob Sie dieses Thema als Vortrag oder Seminar umsetzen möchten – wahlweise digital oder vor Ort. Alle Formate gehen mit einem individuellen Selbstcheck einher, um den Teilnehmern einen persönlichen Bezug zu ermöglichen. Darüber hinaus können sie wahlweise getrennt oder gemeinsam für Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte umgesetzt werden.

Coaching-Hotline – gut beraten durch die Pandemie

Die Coaching-Hotline hilft Ihnen in schwierigen Zeiten ganz unkompliziert und kurzfristig. Sie können Ihre Sorgen und Ängste mit Experten, wie bspw. Psychologen besprechen, die Ihnen am Telefon frühzeitig Unterstützung und Lösungsvorschläge bieten.



Es erfolgt eine individuelle Beratung u. a. zu folgenden Aspekten:

- › Existenz- und Zukunftsängste
- › Überforderung durch pandemiebedingte Umstände (z. B. Doppelbelastung durch Kinderbetreuung oder Isolation im Homeoffice)
- › Zusätzliche Beratungsthemen für Führungskräfte, z. B. gesundes Führen, Führen auf Distanz oder der Umgang mit belasteten oder suchtmittelauffälligen Mitarbeitern

Die Beratung erfolgt in der Regel telefonisch, kann aber auf Wunsch auch per E-Mail umgesetzt werden.

Persönliche Beratung

Bei Fragen sowie Interesse an der Planung gemeinsamer Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter, stehen Ihnen unsere Gesundheitsberater und Projektleiter Gesundheitsförderung gerne zur Seite. Den für Ihre Region zuständigen Berater finden Sie unter www.bgm.ikk-suedwest.de/berater.

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Tel.: 06 81/38 76-1000
Fax: 06 81/38 76-2799
E-Mail: info@ikk-suedwest.de
Internet: www.ikk-suedwest.de

www.bgm.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.