

---

# Der mental stärkere Betrieb gewinnt.

## Schützen Sie Ihr Team mit BGF-Programmen!



# Schutz für die Psyche BGF unterstützt Sie!

Psychische Belastungen im Arbeitsalltag entstehen selten von heute auf morgen. Sie haben Ursachen, die am effektivsten dort behoben werden, wo sie entstanden sind.

Die OÖGKK mit ihren qualifizierten Mitarbeiter/innen unterstützt Betriebe bei Maßnahmen zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Dieses Know-how hilft Ihnen und Ihren Beschäftigten kritische Situationen früh zu erkennen und gegenzusteuern. Vor allem lernen Sie, gemeinsam mit Ihren Kolleg/innen und Mitarbeiter/innen ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld zu gestalten - die mit Abstand sinnvollste Strategie gegen psychische Belastungsursachen.

Gemeinsam  
für ein gutes  
Arbeitsklima



---

# Für Führungskräfte: Je eher, desto besser!

Führungskräfte müssen sich in ihrer täglichen Arbeit einer Vielzahl von Herausforderungen und Belastungen stellen. Und sie sollten sich - im Sinne der Fürsorgepflicht - mit der Sicherheit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter/innen auseinandersetzen. Allerdings wissen Führungskräfte oft nicht, was überhaupt unter psychischer Gesundheit verstanden wird, ab wann sie gefährdet ist, wie vorgebeugt werden kann und welche Maßnahmen sinnvoll sind, wenn bereits erste Krankheitssymptome sichtbar werden. Um als positives Vorbild vorangehen zu können, sollten Führungskräfte auch auf ihre eigene psychische Gesundheit achten.

## **Schwerpunkte des Workshops:**

- Psychische Gesundheit
- Aufgaben, Chancen und Grenzen der Führungskraft
- Strategien im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeiter/innen

**Zielgruppe:** Führungskräfte



---

# Für Mitarbeiter/innen: Erkennen und handeln!

Gesunde Mitarbeiter/innen, die Freude an der Arbeit haben, sind der wichtigste Bestandteil eines erfolgreichen Unternehmens. Dennoch gibt es verschiedene Faktoren in jedem Unternehmen, die psychische Fehlbelastungen begünstigen und in Folge zu Erkrankungen führen können. Stress, fehlende Anerkennung, Zeitdruck, Überforderung oder Kommunikationsschwierigkeiten werden häufig gemeinsam unter dem Überbegriff „Burnout- Syndrom“ genannt. Um dieser Negativspirale wirksam vorzubeugen, ist es wichtig, erste Warnsignale richtig zu deuten und rechtzeitig aktiv zu werden - sowohl bei sich selbst, als auch bei den Kolleginnen und Kollegen.

## **Schwerpunkte des Workshops:**

- Burnout Prophylaxe
- Sensibilisierung für die frühen Signale am Arbeitsplatz
- Strategien im Umgang mit psychischen Belastungen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/innen





---

# Für Lehrlinge: „Pimp your soul“

Lehrlinge sind oft mit vielen verschiedenen Anforderungen gleichzeitig konfrontiert. Während sie in der Arbeitswelt Fuß fassen, befinden sie sich in einer intensiven Phase der Persönlichkeitsentwicklung. Das kann zu Verunsicherung führen, die sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken kann. „Gesundheit“ bedeutet Jugendlichen oft wenig. Doch gerade in jungen Jahren ist eine bewusste Auseinandersetzung mit gesundheitsförderlichem Verhalten wichtig, da in dieser Zeit ein wesentlicher Grundstein für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter gelegt wird. Lehrlinge sollten daher herausfinden, was sie krank macht und was sie dagegen tun können.

## **Schwerpunkte des Workshops:**

- 10 Schritte zur psychischen Gesundheit
- Unterstützungsmöglichkeiten und Anlaufstellen
- Biopsychosoziales Modell: Einflussfaktoren auf Entstehung und Verlauf von Gesundheit und Krankheit

**Zielgruppe:** Lehrlinge



---

# Für Multiplikator/innen: BGF-MindGuard

## **Was ist BGF-MindGuard?**

Das Programm „MindGuard“ der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) ist ein Programm zur psychischen Stärkung Ihrer Mitarbeiter/innen. Dabei lernt Ihr Betrieb (bzw. einzelne Abteilungen) einen produktiveren Umgang mit Belastungen. BGF-MindGuard ist kein „esoterischer Zauber“, sondern beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur menschlichen Stressbewältigung und mentaler Stabilisierung.

## **Wer bringt das Programm in unseren Betrieb?**

Ihre eigenen Mitarbeiter/innen! BGF-MindGuard beruht auf dem Prinzip von betriebsinternen „Multiplikatoren/innen“. Das sind eigene Mitarbeiter/innen, die einmalig von unserer Expertin in psychologischen Übungen ausgebildet werden. Sie können dann jederzeit ihr erworbenes Wissen praktisch an alle Kollegen/innen weiter geben.

## **Wie arbeitet das Programm in der Praxis?**

Der Kern von BGF-MindGuard sind kurze, praktische Übungen, die ihre ausgebildeten „Multiplikatoren/innen“ gemeinsam mit den Arbeitskollegen/innen durchführen. Das geht von der einfachen Atemübung bis hin zum Kognitionstraining, mit dem man in angespannten Situationen wieder klare Gedanken fassen lernt.

## **Welche Schwerpunkte bietet das Programm?**

Die Mitarbeiter/innen Ihres Betriebes, die zu „Multiplikatoren/innen“ ausgebildet werden, erlernen verschiedene Techniken aus den folgenden fünf Bereichen, die zur Entspannung im Betrieb beitragen können:

- Kognition
- Imagination
- Achtsamkeit
- Atemübung
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)

**Zielgruppe:** Führungskräfte und/oder Mitarbeiter/innen

---

# Ablauf und Leistung

## BGF-MindGuard:

<b>Workshop:</b>	2 Tage Workshop, nach ca. 6 Monaten halbtägige Reflexion
<b>Orte:</b>	OÖGKK Linz und Gmunden
<b>Teilnehmer/innen:</b>	mind. 10, max. 15 Personen pro Workshop
<b>Kosten:</b>	100 Euro exkl. 20 % MwSt. pro Teilnehmer/in (inklusive fachlicher Schulungsunterlagen, ohne Verpflegung)



## Workshop für Führungskräfte & Mitarbeiter/innen:

<b>Workshop:</b>	Eintägig, von 9.00 bis 17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	In Ihrem Betrieb
<b>Teilnehmer/innen:</b>	mind. 8, max. 14 Personen pro Workshop
<b>Kosten:</b>	1.000 Euro exkl. 20 % MwSt. pro Workshop <b>Bei Durchführung eines BGF-Projektes erhalten Sie 50 % Ermäßigung!</b>

## Workshop für Lehrlinge:

<b>Workshop:</b>	Eintägig, von 9.00 bis 16:00 Uhr
<b>Ort:</b>	OÖGKK Linz oder in Ihrem Betrieb
<b>Teilnehmer/innen:</b>	mind. 10, max. 12 Personen pro Workshop
<b>Kosten:</b>	50 Euro exkl. 20 % MwSt. pro Teilnehmer/in 500 Euro exkl. 20 % MwSt. pro Workshop

Die Workshops werden von Klinischen Psychologinnen und/oder Gesundheitspsychologinnen durchgeführt.

---

# Weitere Fragen?

## Information und Anmeldung:

OÖ Gebietskrankenkasse  
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention  
Tel.: 05 78 07 - 10 35 30  
E-Mail: [gesundepsyche@ooegkk.at](mailto:gesundepsyche@ooegkk.at)  
Gruberstraße 77, 4020 Linz

[www.ooegkk.at](http://www.ooegkk.at) > GESUND BLEIBEN > Gesunde Lebenswelten >  
Betriebliche Gesundheitsförderung > BGF für die Seele

[www.netzwerk-bgf.at](http://www.netzwerk-bgf.at)



Gesunde  
Psyche im  
Betrieb