

Initiative  
Healthy-Workplace

WERDE ANSPRECHPERSON FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT  
IN DEINEM UNTERNEHMEN !

838€  
oder 168 €  
proMonat

online-Variante: 138 €  
alle Preise zzgl. MwSt.

**MENTAL HEALTH COACH**  
FACHBERATER|IN FÜR  
PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM  
ARBEITSPLATZ



Institut zur  
Förderung sozialer  
Innovationen

## **Veränderte Arbeitswelt - neue Anforderungen**

Seelische Erkrankungen nehmen seit einigen Jahren deutlich zu und sind derzeit die Hauptursache für die meisten Fehltage am Arbeitsplatz sowie krankheits - bedingte Frühverrentungen.

Mental Health Coaches agieren als betriebliche Ansprechpartner für belastete Kolleg\*innen auf verschiedenen Ebenen und in unterschiedlichen Kontexten innerhalb des Unternehmens. Diese Tätigkeit trägt dazu bei, die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern sowie eine Unternehmenskultur zu etablieren, die sich auf Gesundheit und Employability konzentriert.

## **Wo setzen wir an?**

Wir setzen an den Übergangsbereichen zwischen Beruflichem und Privatem an. Hier, wo sich Belastungen aus beiden Lebensbereichen treffen, bieten wir Unterstützung. Durch unsere kollegialen Ansprechpartner als Mental Health Coaches können Beratung und Begleitung zeitnah beginnen, noch bevor scheinbar "kleine" Probleme aus dem Berufs- oder Privatleben zu großen Belastungen werden.

Die auf dem „Stepped Care-Ansatz“ basierende Methodik der psychosozialen Beratung unterstreicht die Bedeutung der niedrighschwelligen, kurzfristigen Intervention zur Steigerung der Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit, der gezielten Problemlösung durch bedarfsgerechte, interne Beratung und der Stärkung der Eigenverantwortung für Gesundheit.

Der Kurs besteht aus einem **Grundlagenkurs** und einer **thematischen Vertiefung mit Praxistransfer** und kann in unterschiedlichen Lernformaten besucht werden:

**als online-Variante** - als Ergänzung zur betrieblichen Personalentwicklung

**als inhouse-Workshop** - bei Ihnen vor Ort im Unternehmen

**als klassischer Präsenzkurs** - mit Lernbegleitung, Transfer und Zertifikat

Bitte vorab beraten lassen und das passende Format auswählen!

**Lernformate nach Wahl**

**Start:**

**Nach Anmeldung**

**Check-in möglich**



# MENTAL HEALTH COACH

## FACHBERATER|IN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ |

### BASISMODULE

#### Mental Health Coaches - Rollen und Funktionen

In diesem Modul bieten wir eine Einführung in die Thematik der betrieblichen Gesundheitsförderung, inklusive Begriffsklärungen und der Klärung von Rollen und Haltungen. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Abgrenzung zu anderen Personengruppen wie Führungskräften, Kollegen, Betriebs- und Personalräten sowie komplementären psychosozialen Diensten wie Ärzten und Therapeuten.

#### Veränderte Arbeitswelt - neue Anforderungen

Hier geht es um Belastungs- und Beanspruchungskonzepte, Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und neurobiologische Grundlagen von Stress sowie Grundlagen von Stressbewältigung und Stressmanagement.

#### Arbeit, Gesundheit und Life-Balance

Entdecken Sie die Grundlagen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Betrieblichen Gesundheitsförderung in diesem Modul und lernen Sie neue Ansätze im Umgang mit belasteten Kolleg\*innen kennen!

#### Analyse-Tools für eine gesunde Unternehmenskultur

In diesem Modul lernen Sie effektive Analyse-Tools kennen, um die Gesundheit Ihrer Unternehmenskultur zu bewerten und zu verbessern. Wir bieten praxisorientierte Einblicke in Instrumente und Methoden, die es Ihnen ermöglichen, potenzielle Belastungen zu identifizieren und Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Arbeitsumgebung zu entwickeln

#### Systemische Fragen

#### Einführung in die psychosoziale Beratung

In diesem Modul erhalten Sie eine grundlegende Einführung in systemische Fragen und deren Anwendung in der psychosozialen Beratung. Sie lernen, wie Sie systemische Fragetechniken nutzen können, um effektive Gespräche zu führen und unterstützende Lösungsansätze zu entwickeln. Durch praktische Übungen und Fallstudien vertiefen Sie Ihr Verständnis und erweitern Ihre Beratungskompetenzen.

### Abschlussaufgabe: Transferprojekt "Implementierung in der Organisation"

#### WÄHLE EINS VON DREI THEMEN

1 | Veränderte Arbeitswelt - neue Anforderungen



2 | Belastungen, Stress und Bewältigungs-Strategien



3 | Mental Health Coaches Erste Schritte im Betrieb



#### Praxistransfer | Implementierung eines organisationsbezogenen Beratungs- und Unterstützungsnetzwerks

Das Transferprojekt verbindet die von in der Weiterbildung gewonnenen Kompetenzen mit der praktischen Anwendung im Arbeitsalltag. Diese dokumentierst Du in einer **Projektbeschreibung** (15 Seiten).



## MENTAL HEALTH COACH FACHBERATER|IN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ | VERTIEFUNGSMODULE

### Schritt für Schritt: Die Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

Grundlagen für eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz sowie den Einsatz von Instrumenten (u. a. SPA – Screening psychischer Arbeitsbelastung, COPSOQ) für die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz.

### Return to Work: Was gehört alles zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement ?

Wirtschaftlichen Folgen für Arbeitnehmer\*innen und Betriebe durch Fehlzeiten, Leistungseinbußen und scheinbar unlösbare Konflikte bei der Arbeit und die Wirksamkeit frühzeitiger Interventionen und Beratungsangebote eines Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM).

### Umgang mit Krisen - Belastungen und Burn-Out begleiten

Belastungen und depressive Episoden einordnen und verstehen können (Neurobiologische Grundlagen, Behandlungsmöglichkeiten im psychiatrischen Kontext). Umgang mit Krisen wie Angst, Suizidgedanken sowie Sucht und Suchtprävention am Arbeitsplatz.

### Umgang mit Instrumenten zur Identifikation von Stress, Ressourcen und Work-Life-Balance

Einsatz geeigneter Instrumente zur Identifikation von Stressoren, Ressourcen und Selbstmanagementfähigkeiten sowie Coping-Management. Arbeit mit dem Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS), Arbeit mit dem Fragebogen zur Erfassung von Ressourcen und Selbstmanagementfähigkeiten (HoL), Arbeit mit dem Coping-Inventaren und Durchführung von .Mitarbeitendenbefragungen

### Beratung und Gesundheit

#### Erweiterung der Beratungskompetenz

Rechtlichen Rahmen der Beratung zum Thema Gesundheit sowie verschiedene Methoden der Beratung und der sozialen Arbeit.

Kommunikation in Konfliktsituationen, systemische Gesprächsführung, Konfliktmanagement, Planung, Durchführung und Evaluation von psychosozialen Interventionen sowie personenzentrierte Beratung auf Basis des Vulnerabilitäts-Stress-Modells.

### Transferprojekt | Implementierung eines bedarfsgerechten Healthy-Workplace-Managements

Das Transferprojekt verzahnt die im Vertiefungskurs gewonnenen Kompetenzen mit der praktischen Anwendung im Arbeitsalltag. Diese dokumentierst Du in einer **Implementierungs-Beschreibung** (15 Seiten).

# Initiative Healthy-Workplace



## Bildungspartner für betriebliches Lernen

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung in der Weiterbildung und Personalentwicklung bieten wir eine breite Auswahl an Themen als Ergänzung zur Erweiterung oder Ergänzung des betrieblichen Pools an Lernressourcen an. Sie haben jederzeit und von überall Zugang zu unseren Kursen. Durch bedarfsgerechte Lernformate gelingt sowohl eine zielgenaue Qualifizierung von Mitarbeitenden als auch ein strategischer Aufbau von Schlüsselkompetenzen.

## Alles auf einen Blick

**Voraussetzungen:** keine

**Kursdauer:** fünf Monate

**Lernformat:** nach Bedarf und Wahl  
(Kurs oder Online)

**Zertifikat:** Transferprojekt

**Kursgebühr:** 838 €

**als Online-Variante:** 138 €

Stud. / Alumni FH Diakonie: 89 €

## Referent\*innen

**Prof. Dr. Jörg Martens**

Prof. für Organisationsentwicklung & Personalmanagement

**Julia Feldewerth**

M.A. Organisationsentwicklung, PART-Trainerin

## Infos & Anmeldung

**Prof. Dr. Jörg Martens**

**Mail: [prof.martens@gmx.de](mailto:prof.martens@gmx.de)**

**mobil: 0170 315 7274**

**Bitte gewünschtes Lernformat auswählen!**

