



**ANKER**  
AKADEMIE

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit  
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a  
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0  
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de  
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:  
Stephan Hüppler

Amtsgericht Schwerin  
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Aktionsbündnis Seelische Gesundheit,  
Referentin Frau Birgit Oehmcke und Co-Referent Martin Schultz

### **Psychische Belastungen am Arbeitsplatz Vorbeugen – Erkennen – Bewältigen**

vorstellen.

Psychische Belastungen nehmen in der digitalen Arbeitswelt seit Jahren stetig zu. Zu den Ursachen zählen hoher Zeit- und Termindruck, Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit, aber auch Probleme mit Kollegen oder Vorgesetzten. Sie sind immer häufiger Ursache für lange Krankenschreibungen und Frühverrentung. Dies belegen die jährlichen Statistiken der Krankenkassen, in denen psychische Erkrankungen auf den 2. Platz in der Rangfolge der häufigsten Krankheitsdiagnosen vorgerückt sind. Dauerstress am Arbeitsplatz kann Verstärker oder auch Auslöser einer psychischen Störung wie Burnout und Depression sein. Hohe Belastungen lassen sich im beruflichen Alltag nicht immer vermeiden. Sie können aber durch einen gesundheitsgerechten und mitarbeiterorientierten Führungsstil positiv ausgeglichen und in ihren Folgen abgemildert werden.

Mit dem Seminar „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ möchten wir Führungskräften praktische Handlungshilfen für den Arbeitsalltag geben. Sie lernen psychische Störungen besser zu verstehen und erste Anzeichen von psychischer Überlastung bei Ihren Mitarbeitern und sich selbst schneller zu erkennen. Die rechtzeitige und offene Kommunikation mit den Betroffenen ist bei diesem sensiblen Thema nicht immer leicht. In unserem Seminar bekommen Sie Methoden und Handlungshilfen für die richtige Gesprächsführung an die Hand. Zusätzlich möchten wir Ihnen Tipps und Anregungen zur Stressbewältigung im Alltag vermitteln, damit Sie gar nicht erst in die Burnout-Gefahr geraten.

Durch den ehrlichen Erfahrungsbericht des depressionserfahrenen Co-Referenten ist der direkte Praxisbezug garantiert. Wir legen Wert auf eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, in der auch persönliche Fragen und Anliegen der Teilnehmer aus dem Arbeitsalltag besprochen werden können.

#### **Seminarinhalte:**

- Erläuterungen zu psychischen Belastungen in der Arbeitswelt
- Grundlegende Einführung zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen
- Fallbeispiel Depression: Erfahrungsbericht eines Betroffenen

- Was brauchen psychisch belastete Mitarbeiter – Achtung Frühwarnzeichen!
- Gesprächshilfen und Praxistraining: das HILFE-Konzept
- Vorbeugen statt heilen: praktische Tipps zur Stressbewältigung
- Best Practice: Antworten auf persönliche Fragen und Anliegen

Termin: **18.03.21; 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Ort: Feriendorf Muess  
Alte Crivitzer Landstraße 6, 19063 Schwerin

Gebühr: 199,00 €  
(inklusive Tagungsgetränke, Tee und Kaffee mit kleinem Snack, Obst sowie einem Mittagessen)

Anmeldung: [www.anker-akademie.de](http://www.anker-akademie.de); Menü; ANKER Akademie; Anmeldung  
Die Seminarnummer lautet: 2021-21

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis **02.03.21** zu überweisen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow  
Akademieleiterin

Schwerin, 09.11.20