

# Interner Gesundheitstag GAA Göttingen

19.11.2014

Themenschwerpunkt  
Psychische Belastungen

# Kooperationspartner

KKH Göttingen

BUPNET GmbH, Göttingen

sanon gesundheit & pflege GmbH, Hildesheim



**GAA**  
GÖTTINGEN

# Gesundheitstag 19.11.14

In Kooperation mit  
**BUPNET GmbH**  
&  
Saron gesundheits pflege GmbH

**WILLKOMMEN**  
ZUM  
THEMENSCHWERPUNKT  
**Psychische Belastungen**  
FRAU SCHÖNACKER/THOR NOLTE

**ZAHLEN**  
↳ Umfragen ↳ Erhebungen z.B. bei  
GESUNDHEIT 1,8 Mio. KKH-Versicherten  
P. ca. 4%  
+ MEIST CHEF  
+ DATEN  
+ FAKTEN  
Hilfe bei psychischen Erkrankungen  
Gesundheits-Kurse & REISEN  
Telefon, Gesundheits-Coaching  
online Stress-Coaching

**KKH STELLT SICH VOR**  
Hert Kessel  
KKH

**AGGRESSIONEN AM TELEFON**  
Aggressionen kann man akzeptieren  
Gewalt nicht?  
MOVEMBER  
STICHWORT MÄNNERGESUNDHEIT  
braucht männliche Sprache  
↳ Schifung z.B.  
ASSERTIVITÄT

**PROJEKT KGP WIRD VORGESTELLT + TRANSFER**  
FRAU POLSIN  
BUPNET

**IM Dschungel der Gesetze**  
GESETZE  
RICHTUNGEN & REGELN  
SCHWER FASSBAR FÜR UNTERNEHMEN  
WISSEN IST KEIN WORT?  
Ergebnisse der Studie Arbeitsschutz & -sicherheit in KfzU 2014

**Frau Dr. Vahldick**  
Saron

**UNTERNEHMEN DER ZUKUNFT**  
PERSONALE FÜHRUNG  
CHANGEBEREITHEIT & DIVERSITÄT  
GESUNDHEIT  
WISSEN & KOMPETENZ  
STICHWORT Resilienz  
Kernkompetenz aus Resilienz  
Menschen: IMMER BUCK NACH NEUEN CHANCEN SICHEN

**VERWALTUNG DER ZUKUNFT**  
FRAU POLSIN  
BUPNET

**Gesundheits-Check**  
In Kooperation mit der  
Altstadt-Apothek

**STRESS**  
Kardiale Stress-ampel  
innerer Stress  
äußerer Stress  
negativer Stress  
wenn Stress ein Dauerzustand wird  
hängt immer mit der Einschätzung der eigenen Kompetenzen zusammen  
positive Stress  
schützt & schnelle Reaktion  
AUSWIRKUNG AUF KÖRPER & GEIST

**WAS MACHT STRESS? PHYSISCH & PSYCHISCH**  
Frau Dr. Vahldick  
Saron

**BALANCEÜBUNG**  
Frau Dr. Vahldick  
Saron

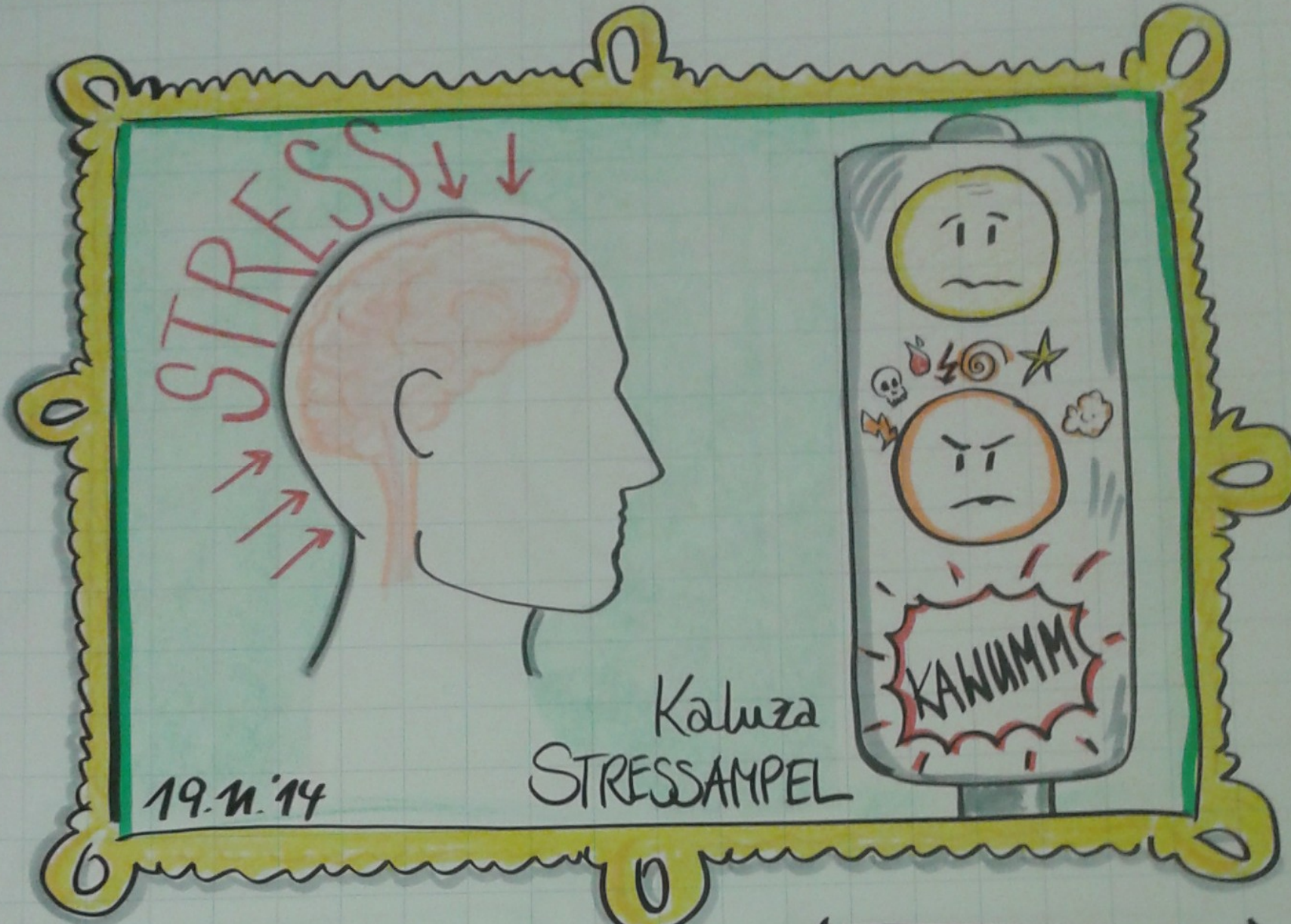
**RESILIENZ MODELL**  
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN  
ZUKUNFT GESTALTEN  
AKZEPTANZ  
LÖSUNGS-ORIENTIERUNG  
OPTIMISMUS  
SICH SELBST REGULIEREN  
BEZIEHUNGEN GESTALTEN  
STÄRKE TRAINING  
WAS IST MOCH ZUM TUN  
BIODIVERSE RESSOURCEN  
Kleine Ziele sind auch Ziele  
Sketchnotes von TANJA WEHE  
www.sketchnotings.de

**Frau Dr. Vahldick & Frau Polsin**  
BUPNET



# Programm

1. Zahlen – Daten – Fakten zum Thema psychische Belastungen  
Herr Robert Menzel, KKH Göttingen
  2. Besondere Herausforderungen im Arbeitsfeld Gewerbeaufsicht  
am Beispiel der Kommunikation am Telefon  
Frau Ines Polzin, BUPNET GmbH Göttingen
  3. Vorstellung der Studienergebnisse Arbeitsschutz und  
Arbeitssicherheit im KMU +
  4. Was macht Stress physisch und psychisch?  
Frau Dr. Gunda Vahldiek, sanon gesundheit pflege GmbH
  5. Vorstellung des Resilienzmodells und praktische Übungen  
Frau Dr. Gunda Vahldiek und Frau Polzin
- Visualisierung der Inhalte: Frau Tanja Wehr, BUPNET GmbH



19.11.14

Kaluza  
STRESSAMPEL

# Gesund führen und arbeiten

- Der Umgang miteinander prägt uns, unseren Alltag und das Wohlbefinden von Mitarbeiter/innen und Führungskräften.
- Wir wünschen uns ein wertschätzendes Miteinander und ein gutes Klima.
- Dies lässt sich beeinflussen!
- Führungskräfte kommt eine besondere gestaltende Rolle zu:
- Sie sind gefordert, Kränkungen zu vermeiden, Stress zu reduzieren und Ressourcen aufzubauen.





FRAU POLZIN  
BUPNET

FRAU DR.  
VAHLDIK  
Samon

ZUORDNEN

ALLE FAKTOREN GREIFEN  
INEINANDER

- STÄRKE IM TEAM
- WAS IST NOCH ZU TUN?
- EIGENE RESOURCEN

SIND AUF  
"DEIN WEG"

*kleine Ziele setzen*  
Zwischenziele  
leben!

ZIEL  
ZIEL  
ZIEL

GESUNDHEITSTAG • GAA

# Das Resilienzmodell: dynamisch in Balance kommen

- Im Fokus standen exemplarische Herausforderungen des Arbeitsfeldes GAA.
- Wir zeigten die Entstehung von Stress, mögliche körperliche Reaktionen und erste Möglichkeiten des eigenen Schutzes vor Stressfolgen.
- Begleitend zum theoretischen Input, wandten wir das Resilienzmodell praktisch an und zeigten, wie man aus und in Balance kommen kann.





Dr. med. Gunda Vahldiek, Jahrgang 1965  
Ärztin mit langjähriger praktischer medizinischer Tätigkeit,  
Leitungsfunktionen im Management unterschiedlicher Bereiche in  
der Gesundheitswirtschaft, Health Network Managerin und Coach  
für integrierte lösungsorientierte Psychologie, Resilienz und  
Hypnose

Privatpraxis: Steinbergstrasse 94a, 31139 Hildesheim,  
T. 05121.6987642

sanon gesundheit & pflege GmbH, [www.sanon-coaching.de](http://www.sanon-coaching.de)



Ines Polzin, Dipl.-Päd., Jahrgang 1961  
Seit mehr als 20 Jahren spannende Berufstätigkeit in den Feldern  
Soziale Arbeit und Bildung: Projektmanagement für geförderte  
Bildungsprojekte, zuletzt Gesundheit & Prävention in KMU der  
Pflegewirtschaft (bis 12/2014 BUPNET GmbH Göttingen)

Systemische Beratung und Therapie, Resilienzcoach,  
HP psych.

Privatpraxis im Zentrum Synergie, Keplerstr. 24,  
37085 Göttingen,  
T. 0157.88416155

[www.inespolzin.de](http://www.inespolzin.de)



Tanja Wehr, M. A., Jahrgang 1974

„Die Frau an der Wand mit den Stiften“ – Ich dokumentiere und übersetze komplexe Sachverhalte in leichter verständliche Bild-Text-Kombinationen.

Logoentwürfe, Web- und Grafikdesign.

Fast zwei Jahrzehnte Dozentin und Trainerin in der Erwachsenenbildung.  
Kurse und Workshops.

Kontakt

T. 0151.57248040

Tanja@sketchnotelovers.de

[www.sketchnotelovers.de](http://www.sketchnotelovers.de)