

# Psychische Gesundheit

## Studien- modul

1

### Psychische Gesundheit I – Grundlagen psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt

- Gesetzliche Grundlagen und aktuelle Zahlen zur Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz
- Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt: von der Prävention bis zur Wiedereingliederung
- Psychische Belastungen in der Arbeitswelt
- Das Zusammenspiel von psychischer Gesundheit und Erkrankung
- Ausgewählte psychische Störungen
- Wenn sich ein Mitarbeiter verändert
- Gesundheitsgerechte Führung
- Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil

2

### Psychische Gesundheit II – Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

- Rechtsgrundlagen
- Ziele und Vorgehensweise
- Handlungsleitfäden/Leitlinien zur Umsetzung
- Messverfahren und Messinstrumente
- Durchführung
- Auswertung
- Ableitung von Maßnahmen
- Der Betriebsrat und die Betriebs- und Dienstvereinbarungen

3

### Psychische Gesundheit III – Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt

- Inhalte und methodische Ansätze zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt
- Selbstmanagement-Kompetenzen
- Ressourcenstärkung
- Entspannungsverfahren
- Selbstbehauptung und sozialkommunikative Kompetenzen
- Resilienzförderung
- Das Mitarbeitergespräch