

GES Suchtprävention und Förderung der Gesundheit

Hier finden Sie passende Tools, um zu erklären, was körperlich und psychisch gesund erhält und was verhindert Suchtmittel zur Bewältigung von Stress sowie Problemen zu konsumieren. Außerdem finden Sie Tools zur rechtzeitigen Konfliktbewältigung und damit zur Vermeidung von Mobbing am Arbeitsplatz. Mit diesen Tools bauen Sie **Gesundheitskompetenz** auf.



GES 01

Gesund arbeiten

Erwartetes Lernergebnis

Haltung

- Über das eigene Gesundverhalten reflektieren
- Achtsam mit sich und anderen umgehen
- Offen sein für neues

Kompetenzen

Fachkompetenz:

- Gesundheit definieren
- Ressourcen zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit herleiten
- Belastungen ermitteln und persönliche Maßnahmen ableiten, um diese zu reduzieren
- Techniken beschreiben, um mit Beanspruchungen besser umzugehen
- Gesundheitsförderliche Strategien zur Stressbewältigung erklären
- Was Resilienz ist, wie sie entsteht und wie sie gefördert werden kann, beschreiben

Methodenkompetenz:

- Übungen, um Resilienz zu stärken, anwenden

Lernform: Online

Format: Workshop

Dauer: 1 Tag

Termine: 01.07.2025

Lernort: variabel

GES Suchtprävention und Förderung der Gesundheit



GES 02

Psychische Gesundheit erhalten

Erwartetes Lernergebnis

Kompetenzen

Fachkompetenz:

- Ausgewählte psychische Erkrankungen und ihre möglichen Ursachen beschreiben
- Was der Psychischen Gesundheit schadet und was sie stärkt, nachvollziehen
- Methoden zur Stärkung der mentalen Gesundheit herleiten

Lernform: online

Format: Kurzseminar

Dauer: 0,5 Tage

Termine: 06.06.2025
19.08.2025

Lernort: variabel

GES Suchtprävention und Förderung der Gesundheit



GES 03

Suchtprävention betreiben

Erwartetes Lernergebnis

Haltung

- Achtsam mit sich und mit anderen umgehen
- Fair, wertschätzend und respektvoll sein
- Bereit sein, sein eigenes Verhalten zu reflektieren
- Sich abgrenzen und für sich sorgen

Kompetenzen

Fachkompetenz:

- Was Sucht ist, welche Suchtformen es gibt und welche Wege in die Abhängigkeit führen, definieren
- Wirkung einiger ausgewählter Suchtmittel und warum sie konsumiert werden, beschreiben
- Anzeichen eines Substanzmissbrauchs wahrnehmen
- Warum im Arbeitskontext frühzeitig und am besten präventiv gehandelt werden muss, begründen
- Maßnahmen zur Prävention und zur Intervention von Suchtmittelmissbrauch ableiten

Methodenkompetenz:

- Über die Folgen von Substanzmissbrauch wirkungsvoll informieren und aufklären

Lernform: online

Format: Seminar

Dauer: 1 Tag

Termine: 03.07.2025
28.11.2025

Lernort: variabel



GES 04

Mobbing verhindern

Erwartetes Lernergebnis

Haltung

- Achtsam mit sich und mit anderen umgehen
- Fair, wertschätzend und respektvoll sein
- Bereit sein, sein eigenes Verhalten zu reflektieren
- An Lösungen interessiert sein
- Fähigkeit zum Perspektivwechsel

Kompetenzen

Fachkompetenz:

- Was Mobbing ist und welche typischen Mobbinghandlungen es gibt, definieren
- Wie und warum Mobbing entsteht, erklären
- Anzeichen und Verlauf eines Mobbing-Falls benennen
- Folgen von Mobbing für Betroffene, Team, Führungskräfte und Unternehmen nachvollziehen
- Maßnahmen der Prävention und Intervention ableiten

Methodenkompetenz:

- Wirkungsvoll über Mobbing und seine Folgen informieren und aufklären

Lernform: online

Format: Seminar

Dauer: 1 Tag

Termine: 22.07.2025
06.11.2025

Lernort: variabel



GES 05

Konflikte lösen

Erwartetes Lernergebnis

Haltung:

- Fähigkeit zum Perspektivenwechsel haben
- Fairen, wertschätzenden, respektvollen Umgang pflegen
- Empathie zeigen

Kompetenzen

Fachkompetenz:

- Konflikte und ihre Ursachen definieren
- Typische Verläufe von Konflikten beschreiben
- Konflikte und ihre Gründe wahrnehmen
- Konflikte als Chance begreifen – konstruktive Lösungen finden

Methodenkompetenz:

- Gewaltfrei kommunizieren
- Fair streiten

Sozialkompetenz:

- In Beziehung treten
- Wahrnehmung auch auf nonverbale Hinweise richten und interpretieren
- Aktiv hinhören
- Konstruktiv Kritik anbringen
- Perspektive wechseln

Lernform: Präsenz

Format: Seminar und Training

Dauer: 2 Tage

Termine: 26.08.-27.08.2025
25.08.-26.11.2025

Lernort: Progress-us Akademie Baden-Baden

GES01

GES02

GES03

GES04

GES05