

# 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:** 24.03.2026 Termin passt nicht? Einfach melden – wir finden eine Lösung.

**Lernort:** Progress-us Akademie Baden-Baden; auf Wunsch auch online

# GES Suchtprävention und Förderung der Gesundheit



## GES 02

### Psychische Gesundheit fördern

#### 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:** 1 Tag

**Termine:** 26.03.2026      Termin passt nicht? Einfach melden – wir finden eine Lösung.

**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:** 2 Tage

**Termine:** 14.07.2026 Termin passt nicht? Einfach melden – wir finden eine Lösung.

**Lernort:** Progress-us Akademie Baden-Baden; auf Wunsch auch online



## 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:** 2 Tage

**Termine:** 01.10.2026      Termin passt nicht? Einfach melden – wir finden eine Lösung.

**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:** 10.11.-11.11.2026      Termin passt nicht? Einfach melden – wir finden eine Lösung.

**Lernort:** Progress-us Akademie Baden-Baden

GES01

GES02

GES03

GES04

GES05