

[Mitglied werden](#)

[Interesse an einer Mitarbeit im Kreisverband](#)

[Kontakt](#)

[Impressum](#)

24. Tagesseminar 2019

145 Seminarteilnehmer beim erfolgreichen 24. Tages-Seminar im Bürgersaal in Hüttlingen!

Gesunde Betriebskultur: „Wertschätzung ist so wichtig wie Wasser und Brot“, Volles Haus in der Limeshalle in Hüttlingen. Über 145 Gäste kamen am 27. März 2019 zur Traditionsveranstaltung für Schwerbehindertenvertreter, Betriebs- und Personalräte auf die Ostalb. Das Thema des **24. Tages-Seminars** war hochaktuell: Umgang mit Stress und Leistungsdruck im Betrieb.



© Waldemar Nendza und Priya Bathe

Der VdK Kreisverband Aalen organisiert die Tagung in Kooperation mit der IG Metall und dem Deutschen Gewerkschaftsbund sowie einem jährlich wechselnden Partner. In diesem Jahr konnte Kreischef Ronald Weinschenk die Krankenkasse IKK classic gewinnen. Hubert Fischinger, IKK-Regionalgeschäftsführer stellte daher auch zu Beginn das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und seine Krankenkasse vor. Die IKK unterstützt kleinere und mittlere Betriebe bei der Einführung von BGM.





© Waldemar Nendza und Priya Bathe

Wolfgang König, Geschäftsführer der Firma Vitus König, ein Aalener Handwerksbetrieb für den Bereich Bad, Heizung und Sanitär, berichtete, wie die Zusammenarbeit mit der IKK aussieht. Gemeinsam mit der IKK-Gesundheitsmanagerin Irene Kellermann konnte König in seinem Betrieb analysieren, woher die hohe Stressbelastung der Mitarbeiter kam und mit welchen Mitteln sich diese ausräumen lassen. „Bei uns herrschte vor dem BGM eine schlechte Kommunikation bezüglich der Arbeitsvorbereitung. Arbeiten wurden daher nicht richtig gemacht, das produzierte Stress bei und zwischen den Mitarbeitern. Unter Druck und Stress sind wir andere Personen“, so König. In seinem Betrieb führte er eine Fachgruppe für BGM ein, die diese Kommunikationsabläufe verbesserte. Zudem können Mitarbeiter inzwischen Sportangebote nutzen und weitere Leistungen zur Verbesserung ihrer Gesundheit über den Betrieb bekommen. Für seine Azubis schaffte er ein Azubi-Mobil an, an dem die Lehrlinge selbst werkeln können samt Wartungsaufgaben und Verantwortung für den Wagen. „Es ist wichtig, dass die jungen Menschen den Übergang vom Lehrling zum Gesellen schaffen. Dafür brauchen Sie eigene Projekte wie unser Azubi-Mobil, das motiviert.“ Und König nimmt sich selbst als Chef nicht aus, was Stressabbau angeht: „Ich habe Kommunikationspause in der Mittagspause, da ist mein Handy aus!“ Für König steht fest: „Der Prozess hat dazu geführt, dass wir achtsamer miteinander umgehen, Kontinuität durch so ein Programm ist wichtig, wir möchten, dass die Menschen sich wohlfühlen bei uns im Betrieb. Unser Standing ist bei den Kunden dadurch besser geworden.“

Das Beispiel der Firma Vitus König zeigt, dass die Haltung der Geschäftsführung ausschlaggebend ist, wenn BGM erfolgreich umsetzen werden will. Diese war auch die zentrale Aussage der nachfolgenden Rednerin, Ursula Dangelmayr. Die Diplom-Psychologin, die lange Jahre Führungskraft im Finanzdienstleistungssektor war, stellte das Thema „Gesund führen – uns und andere“ vor und ging auf die Bedeutung von Chefs, Führungskräften und auch Teamleitern ein.



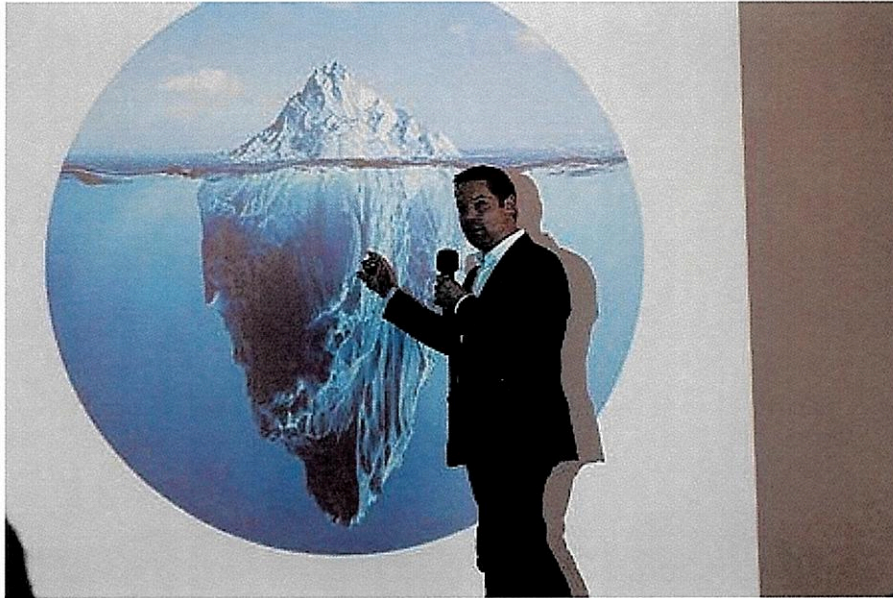


© Waldemar Nendza und Priya Bathe

„Eine Führungskraft ist zentraler Stellhebel für die Gesundheit der Mitarbeiter. Wenn sich Vorgesetzte gesund verhalten, dann sind sie Vorbild für ihre Mitarbeiter. Wenn aber eine Führungskraft sich krank ins Büro schleppt, dann ist das Signal an die Mitarbeiter: Der erwartet das von uns.“ Dangelmayr betonte, dass Führungskräfte für die Rahmenbedingungen da seien, aber auch dafür, ihre Mitarbeiter zu stärken. Es ginge um eine Care-Kultur in Unternehmen. „Diese Kultur des Kümmerns muss etabliert werden, auch wenn es ein langer Weg ist“, sagte die Referentin abschließend.

Den Nachmittag bestritt Tobias Nitzschke gleich mit zwei Vorträgen. Der Wirtschaftspsychologe, Mediator und Trainer stellte zum einen das Thema Gesunde Betriebskultur- zwischenmenschliche Belastungen reduzieren sowie das Thema Resilienz – Schutzschild gegen Burnout und Stress vor. „Wertschätzung ist so wichtig wie Wasser und Brot“, sagte Nitzschke im Hinblick auf eine gesunde Betriebskultur. Er räumte ein, dass Lob und Loben auch gelernt sein will. Er stellte in diesem Zusammenhang den Hörern das ABC-Lob vor und ging auf Formulierungen ein, die positive Resonanz hervorrufen können. Wie stellen wir Fragen, dass sie als Wunsch ankommen und nicht als Angriff? Angriff löst Stress im Gegenüber aus. Nitzschke forderte das Publikum mit zwei Aufgaben auf, Fragen zu zwei Situationen positive zu formulieren. Wer genauer mit der Sprache umgehe, könne seinem Gegenüber viel entspannter und offener begegnen, sagte der Referent.





© Waldemar Nendza und Priya Bathe

Im zweiten Vortrag, Resilienz (Widerstandsfähigkeit) gegen Burnout und Stress, zeigte Nitzschke auf, warum wir mit Stress auf bestimmte Situationen reagieren. Oft seine dafür die eigenen „Antreiber“, die Glaubenssätze in jedem einzelnen drin, verantwortlich. Diese gelte es, in einem selbst zu finden und mit ihnen umzugehen und sie zu akzeptieren. Als Beispiele für Antreiber nannte er Sätze wie „Sei stark!“ – „Beeil dich!“ „Mach es allen recht!“ Eine große Bedeutung komme auch der Akzeptanzfähigkeit zu, wenn es um Stärkung der Resilienz gehe, sagte Nitzschke. Mit der Formel Change it – Love it – or Leave it erklärte er den Ansatz, wie Sachverhalte positiv für einen selbst umgedeutet werden können und damit das Stresspotential sinke und die innere Sicherheit stabilisiere. Zum Abschluss der Konferenz dankte Josef Mischko von der IG Metall allen voran VdK-Kreischef Ronald Weinschenk und seinem Team für die Organisation der Tagung. Beide freuen sich schon auf das kommende Jahr. Denn dann wird das Tagesseminar in Hüttlingen sein 25. Jubiläum feiern.

Die fortschreitende Digitalisierung hat weitreichende Auswirkungen auf die Arbeitswelt der Zukunft: Alles wird anders – nichts bleibt wie es war. Der permanente Wandel der Arbeitsbedingungen, Rationalisierungsmaßnahmen, die zunehmende Arbeitsverdichtung, fehlende Anerkennung und ständiger Termindruck führen zu Stress, Konflikten, Demotivation, Erschöpfungszuständen bis hin zum Burnout und macht nicht vor dem Einzelnen Halt.

Unserer Referentinnen und Referenten haben versucht, durch ihre Impulsreferate, Antworten zu geben auf die drängenden Probleme am Arbeitsplatz und im Arbeitsumfeld.

Durch den Kooperationspartner für 2019 der „IKK classic - Unser Handwerk. Ihre Gesundheit“ bekamen wir die notwendige fachliche Unterstützung!



"Wenn die Arbeit krank macht! Was tun?"

Umgang mit Stress und Leistungsdruck im Betrieb“

Kooperationspartner 2019: IKK classic - Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Betriebliches Gesundheitsmanagement für Unternehmen und Handwerksbetriebe - Umsetzung in der Praxis

Referenten:

Hubert Fischinger,

Regionalgeschäftsführer, IKK classic



Hubert Fischinger
© VdK
Kreisverband
Aalen

Irene Kellermann, Gesundheitsmanagerin,
IKK classic



Irene Kellermann
© VdK Kreisverband Aalen

Wolfgang König, Geschäftsführer, Firma
Vitus König, Aalen





Wolfgang König
© VdK Kreisverband Aalen

Gesund führen - sich und andere. Wie kann Zufriedenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz gefördert werden. Veränderung von Haltung und Verhalten – Zusammenhang von Führungsverhalten und Gesundheit.}

Referentin: Ursula Dangelmayr, Diplom-Psychologin



Ursula Dangelmayr
© VdK
Kreisverband
Aalen

Gesunde Betriebskultur – Zwischenmenschliche Belastungen im Betrieb reduzieren. Wie reduziere ich psychische Gefahrenquellen und sichere ein gesundes Arbeitsumfeld? Tipps für ein gesundes Arbeitsklima.

Referent: **Tobias Nitzschke**,
Wirtschaftspsychologe, Trainer und
Mediator





Tobias Nitzschke
© VdK
Kreisverband Aalen

Resilienz – Der Schutzschild gegen Burnout und Stress. Widerstandskraft aufbauen und Kraft gewinnen durch den gesunden und kompetenten Umgang mit Stress und Belastung.

Referent: **Tobias Nitzschke**,
Wirtschaftspsychologe, Trainer und
Mediator



Tobias Nitzschke
© VdK
Kreisverband Aalen

© 2019 Sozialverband VdK - Kreisverband Aalen - im Sozialverband VdK Baden-Württemberg | [Datenschutzerklärung](#)

[Bildrechte einblenden](#)

Bildrechte auf der Seite "<http://www.vdk.de/kv-aalen/ID208562>":



1. Waldemar Nendza und Priya Bathe | © Waldemar Nendza und Priya Bathe

