

# WENDEPUNKT GESUNDHEIT

HEALTH & STRESS MANAGEMENT

## Führungskräfteschulung Universität Salzburg Workshop „Führung und Mentale Gesundheit aus psychologischer Sicht“

Leitung: Dr. Alexandra Knopp/ Psychotherapie, Coaching, Training

### Terminvorschläge

- 21.,22. Mai 2019, 9:00 – 12:00
- 23. Mai 2019, 13:00 – 16:00
- 28.,29. Mai.2019, 9:00 – 12:00
- 11. Juni 2019

TN – Anzahl: 12 Personen pro Workshop á 3 Stunden

Durchführungsort: wird noch bekannt gegeben

### Inhalte

Definition des ganzheitlichen Gesundheitsbegriffs „Mentale Gesundheit“

- Grundlagen der WHO/ Salutogenese

Aktuelle Zahlen/ Statistiken zur Epidemiologie von seelischen Erkrankungen

Einflussfaktoren auf die mentale Gesundheit in der Arbeitswelt

- Ablenkung / Multitasking
- Zeitdruck / Lärmbelastung
- Rollen- Aufgabenunklarheit etc.

Ansatzpunkte und Gestaltungsmöglichkeiten von Führungskräften

- Soziale Komponenten
- Ansatzpunkte auf Organisationsebene

Zusammenhänge von Führung und Gesundheit

- Gesunde Selbstführung
- Gesundheitsförderndes Führungsverhalten
- Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen

Die wichtigsten psychischen und psychiatrischen Krankheitsbilder

- Entstehungsgeschichte und Verlauf
- Erkennungsmerkmale und First Steps

Umgang mit Betroffenen

Möglichkeiten der Selbsthilfe

Dr. Alexandra Knopp, Wendepunkt Gesundheit Gmbh, Dorfstrasse 1, 5161 Elixhausen

[kontakt@wendepunkt-gesundheit.at](mailto:kontakt@wendepunkt-gesundheit.at), +43 662 254855, +43 664 4200282

[www.wendepunkt-gesundheit.at](http://www.wendepunkt-gesundheit.at)