NEXIO Online Akademie GmbH

# Umgang mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz gemäß § 5 ArbSchG

Sonstiges · Anbieter: NEXIO Online Akademie GmbH

FÖRDERUNG & KOSTEN

**Kurspreis: 522 €**

Förderfähig über: Bildungsgutschein

AZAV-zertifizierter Bildungsträger — Förderung durch die Agentur für Arbeit möglich

## Kursdaten auf einen Blick

| | |
|---|---|
| **Durchführung** | Online |
| **Lernformat** | Zeitgebunden |
| **Dauer** | 1 Woche in Vollzeit |
| **Unterrichtssprache** | Deutsch |
| **Kursstart** | Startet alle 2 Monate |
| **Vorkenntnisse** | Keine Vorerfahrung |
| **Abschluss** | Trägerinternes Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung |

## Bildungsträger & Kontakt

**NEXIO Online Akademie GmbH**
Am Herrschaftsweiher 11, 67071 Ludwigshafen am Rhein
Telefon: 0800 100 87 34
E-Mail: beratung@nexio-akademie.de
Web: https://nexio-akademie.de

Kurs online ansehen

## 01 Kursbeschreibung

Diese Schulung soll Beschäftigte dazu befähigen, psychisch belastende Arbeitssituationen zu erkennen und gesundheitserhaltend damit umzugehen. Zudem hat der Kurs die Prävention im Fokus, um die Teilnehmer zu sensibilisieren, individuell belastenden Arbeitssituationen entgegenzuwirken.

## 02 Lehrplan & Module

### 1. Erkennen von psychisch belastender Arbeitssituation

Typische psychische Belastungsfaktoren wie Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte oder fehlender Handlungsspielraum lernst du zu erkennen. Ebenso lernst du frühe Warnsignale von Überlastung bei dir und anderen kennen.

### 2. Umgang mit psychisch belastender Arbeitssituation

Hier lernst du Strategien, um mit belastenden Arbeitssituationen gesund umzugehen. Dazu gehören Stressbewältigung, Abgrenzung, Selbstorganisation und das Ansprechen von Problemen.

### 3. Prävention von psychisch belastender Arbeitssituationen

Verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen zur Vermeidung psychischer Belastungen werden vorgestellt. Du lernst, Belastungen frühzeitig entgegenzuwirken und Ressourcen zu stärken.

### 4. Arbeitsplatzscreening

Methoden zur Erfassung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz wie Fragebögen, Beobachtungsinterviews und Workshops werden erläutert. So lernst du, wie die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung abläuft.

### 5. Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

Du erhältst einen Überblick über Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wie Bewegungsangebote, Entspannungsverfahren und Arbeitsgestaltung. Ebenso lernst du, wie diese im Betrieb umgesetzt werden.

### 6. Rechtsgrundlagen

Das Arbeitsschutzgesetz, insbesondere § 5 zur Gefährdungsbeurteilung, sowie weitere relevante Vorschriften bilden den rechtlichen Rahmen. Du lernst Pflichten von Arbeitgebern und Rechte von Beschäftigten kennen.

## 03 Enthaltene Zertifikate

**Trägerzertifikat: Trägerinternes Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung**

## 04 Voraussetzungen

### Vorkenntnisse

**Niveau: Keine Vorerfahrung**

Vorausgesetzt wird ein Interesse an medizinischen oder sozialen Themen, zudem sind Computer-Kenntnisse und Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1-B2 erforderlich.

## 05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Arbeitssuchende

NÄCHSTER SCHRITT

## Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

NEXIO Online Akademie GmbH · Am Herrschaftsweiher 11, 67071 Ludwigshafen am Rhein
0800 100 87 34 · beratung@nexio-akademie.de · https://nexio-akademie.de

Online ansehen