



Vorwort

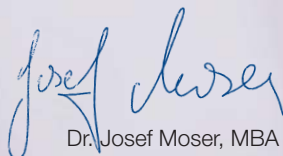


Sehr geehrte Damen und Herren!
Liebe Kollegin! Lieber Kollege!

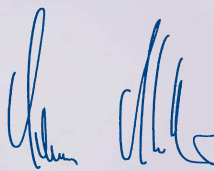
Das aktuelle Weiterbildungsprogramm „**Betriebliche Gesundheitsförderung 2012**“ der AK Oberösterreich bietet Ihnen eine Fülle von nützlichen Veranstaltungen.

Sie haben die verantwortungsvolle Aufgabe übernommen, Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern. Dabei möchten wir Sie so gut wie möglich unterstützen. Deshalb haben wir auch für das Jahr 2012 – abgestimmt auf die typischen Belastungen in der Arbeitswelt – wieder ein umfassendes Angebot für Sie entwickelt.

Wir möchten Sie recht herzlich dazu einladen: Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, blättern Sie in dieser Broschüre und nutzen Sie das umfangreiche Angebot!



Dr. Josef Moser, MBA
AK-Direktor



Dr. Johann Kalliauer
AK-Präsident

Unsere Angebote in der Übersicht

Betriebliche Gesundheitsförderung	Seite 6
Fach- und Projektberatung Beratungsangebote	Seite 7
Betriebsinterner Gesundheitstag Ein spezielles Angebot für Ihren Betrieb	Seite 8
Aus- und Weiterbildung Rufseminare Maßgeschneiderte Angebote für spezielle Anforderungen	Seite 9
Lehrgang „Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson für Belegschaftsvertreter“ Praxisnahe Ausbildung gemäß §10 ASchG und § 4 SVP-VO für Betriebsratsmitglieder und Jugendvertrauensratsmitglieder	Seite 10
Studententag „Gesundheit als Führungsaufgabe“	Seite 11
Seminare – im Detail nächste Seite	
Veranstaltungsreihe „Sicher gesund“	Seite 27
„Heben, Tragen, Schieben – Richtige Lastenhandhabung“	Seite 28
„Arbeitsplatzevaluierung“	Seite 29
Initiative „mithalten.fithalten!“	Seite 30
Publikationen / Informationsmaterial Wandzeitungen / Broschüren	Seite 34

Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Weiterbildungen ist **kostenlos**,
sofern bei den einzelnen Angeboten nicht anders angegeben.

Seminare

„Arbeitsplatzevaluierung“	Seite 12
„Konfliktmanagement“ Gesprächsführung in schwierigen Situationen	Seite 13
„Chemische Arbeitsstoffe im Betrieb“ Produktkennzeichnung und Sicherheitsdatenblatt als Infoquellen nützen	Seite 14
„Besser kommunizieren – mehr erreichen“ Intensivtraining	Seite 15
„Arbeitsplatz Bildschirm“ Augenfitness am PC	Seite 16
„Stress lass nach!“	Seite 17
„Vom Mobbing zur fairen Streitkultur“	Seite 18
„Gesundes Maß an Arbeitszeit“	Seite 19
„Gewalt in der Pflege“	Seite 20
„Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsrat“ Ein starkes Team im Arbeitnehmerschutz	Seite 21
„Unterweisung“	Seite 22
„Evaluierung psychischer Belastungen“	Seite 23
„Suchtprävention im Betrieb“	Seite 24
„Manchmal ist es einfach zu viel!“ Stress und Burnout im Betrieb vorbeugen	Seite 25
„Den Umgang mit chemischen Arbeitsstoffen im Betrieb sicher gestalten“	Seite 26

Die Teilnahme an den Veranstaltungen und Weiterbildungen ist **kostenlos**,
sofern bei den einzelnen Angeboten nicht anders angegeben.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeitnehmer/-innen sind einem zunehmenden Anpassungs- und Leistungsdruck ausgesetzt, was in vielen Fällen zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt. Aufbauend auf den Arbeitnehmerschutz braucht es daher eine vorausschauende Personal- und Gesundheitspolitik, die in der Gesundheitsförderung einen wichtigen Stellenwert hat.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zielt darauf ab, die Arbeitsbedingungen, Abläufe und Entscheidungsprozesse im Unternehmen so zu gestalten, dass Erwerbsarbeit zur Gesundheit und zum Wohlbefinden von Arbeitnehmern/-innen beiträgt und sie zu mehr Gesundheitsbewusstsein motiviert.

Betriebliche Gesundheitsförderung kann nur dann erfolgreich sein, wenn

- **Unternehmensleitung** und **Arbeitnehmervertretung** gut zusammenarbeiten,
- Erfahrungen, Interessen und Kompetenzen der **Beschäftigten** in den Prozess eingebunden werden,
- die **Unternehmensleitung** den Prozess aktiv unterstützt,
- die Maßnahmen nicht isoliert durchgeführt, sondern **dauerhaft** an betriebliche Prozesse angebunden werden und
- das Angebot **ganzheitlich** orientiert ist.

Sowohl die betrieblichen Rahmenbedingungen als auch das Verhalten der Mitarbeiter/-innen sind in die Analyse und Umsetzung mit einzubeziehen.

AK-Bildungshaus Jägermayrhof

Ein Bildungs-, Tagungs-, Konferenz- und Kulturzentrum mitten im Grünen und dennoch nahe dem Zentrum von Linz.



Der ideale Ort auch für Ihre betriebsrätlichen Tagungen und Konferenzen.

Ergänzend zu unseren Bildungsdienstleistungen bietet unser Haus auch die Möglichkeit, Betriebsfeiern oder Bankette abzuhalten.

Unsere speziellen Menüs und die reichhaltigen Buffets machen Ihre besonderen Anlässe zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Römerstraße 98, 4020 Linz – Telefon (0732) 77 03 63-0,
Fax (0732) 77 03 63-5427 – E-Mail: jaegermayrhof@akooe.at

AK
Oberösterreich

Fach- und Projektberatung

Speziell für Sicherheitsvertrauenspersonen und Belegschaftsvertreter/-innen bieten wir telefonische oder persönliche Beratungen zu Themen des **Arbeitnehmerschutzes**, wie zum Beispiel:

- gesetzliche Bestimmungen zu Arbeit und Gesundheit,
- Gestaltung von Arbeitsstätten, Arbeitsmitteln und Arbeitsstoffen,
- Gestaltung des Arbeitsplatzes,
- körperliche und psychische Belastungen am Arbeitsplatz,
- Gestaltung von Betriebsvereinbarungen sowie

Beratungen zu Themen der **betrieblichen Gesundheitsförderung**, wie zum Beispiel

- Unterstützung bei der Entwicklung von betriebsspezifischen Maßnahmen / Projekten sowie
- Maßnahmen zur Gestaltung der Rückkehr von Mitarbeitern/-innen nach langen Krankenständen.

Für eine persönliche Beratung ist eine Terminvereinbarung erforderlich.

Beratung

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akooe.at



Betriebsinterner Gesundheitstag

Immer mehr Betriebe nehmen ihre Verantwortung wahr, die Gesundheit und Sicherheit ihrer Mitarbeiter/-innen zu fördern. Der Gesundheitstag ist eine Aktion, die im Betrieb durchgeführt wird und dabei hilft, einen professionellen Einstieg in das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ zu schaffen. Aufklärung und Information, aber auch Aktivierung der Beschäftigten zur Auseinandersetzung mit den Themen Sicherheit und Gesundheit stehen dabei im Mittelpunkt.

Wir kommen gerne zu Ihnen in den Betrieb und unterstützen Sie bei der Planung und Organisation des Gesundheitstages.

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akooe.at



Fördern Sie das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Mitarbeiter/-innen mit dem Gesundheitstag der AK OÖ! Unser Team kommt in Ihren Betrieb und stellt mit Ihnen gemeinsam ein auf den betrieblichen Bedarf abgestimmtes Programm für Ihren Gesundheitstag zusammen.

Nähere Informationen und Terminvereinbarung:
Tel.: (050) 6906-5445, E-mail: bgf@akooe.at



Aus- und Weiterbildung

Rufseminare

Maßgeschneiderte Angebote für spezielle Anforderungen

Sollte in diesem Programm nicht genau das für Sie passende Angebot dabei sein, bieten wir Ihnen „Rufseminare“ an. Diese werden zeitlich und inhaltlich speziell auf Ihre Anforderungen abgestimmt.

Die Ziele, Inhalte und die Dauer dieser Veranstaltungen (Seminare, Tagungen, Klausuren etc.) definieren Sie als Auftraggeber/-in, für das zielorientierte methodisch didaktische Konzept, die Organisation und die Umsetzung fühlen wir uns als Auftragnehmerin verantwortlich.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten,

wenden Sie sich an die AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung,
Bildungshaus Jägermayrhof, 4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445,
E-Mail: bgf@akooe.at

Mögliche Inhalte (beispielhafte Aufzählung):

- Spezielle rechtliche Themen aus dem Bereich Arbeitnehmerschutz
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten bei der Tätigkeit als Betriebsrat oder Sicherheitsvertrauensperson
- Zusammenarbeit von Betriebsrat, Sicherheitsvertrauensperson und Präventivfachkräften
- Ergonomie im Betrieb
- Initiieren von BGF-Projekten im Betrieb
- Umgang mit Stress im Betrieb
- Rückkehr nach langen Krankenständen

Lehrgang

Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson für Belegschaftsvertreter

Praxisnahe Ausbildung gemäß §10 ASchG und § 4 SVP-VO für Betriebsratsmitglieder und Jugendvertrauensratsmitglieder

Gemäß Arbeitsverfassungsgesetz ist es eine wesentliche Aufgabe der Betriebsratskörperschaft, sich um Angelegenheiten der Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten zu kümmern. Das Gesetz sieht dabei auch eine enge Kooperation mit allen innerbetrieblichen Akteuren/-innen im Arbeitnehmerschutz, insbesondere mit den Sicherheitsvertrauenspersonen vor. Es ermöglicht aber auch, dass ein Betriebsratsmitglied selbst die Funktion der SVP übernimmt. Der Lehrgang wendet sich an Arbeitnehmervertreter/-innen, die sich mit Fragen des Arbeitnehmerschutzes intensiv auseinandersetzen wollen und ihren Handlungsspielraum noch besser als bisher nützen wollen.

Dieser Lehrgang gilt als Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson entsprechend § 4 SVP-VO.

Inhalt:

- Das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz und die wichtigsten Verordnungen im Kontext mit den Bestimmungen des ArbVG
- Evaluierung und Unterweisung als zentrale Elemente im Arbeitnehmerschutz
- Arbeitsinspektion, AUVA und Arbeiterkammer als Kooperationspartner
- Handlungsmöglichkeiten in Belangen der Sicherheit und Gesundheit im Betrieb

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage, in ihrer Rolle als Arbeitnehmervertreter/-innen die Interessen der Beschäftigten in Fragen der Sicherheit und Gesundheit noch besser als bisher zu vertreten.

Zielgruppe:

Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder

Voraussetzung:

Die Anmeldung zu diesem Angebot ist ausschließlich gewählten Arbeitnehmervertretern/-innen möglich. Eine durchgehende Teilnahme an allen drei Seminartagen ist erforderlich!
Betriebsrätliche Grundausbildung und Kenntnisse des ArbVG erforderlich.

Leitung:

Dipl.-Ing. Susanne Irresberger, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: 19. – 21.06.2012

Anmeldeschluss: Dienstag, 22.05.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof, 4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akooe.at

Studententag

Gesundheit als Führungsaufgabe



Bitte schon jetzt
vormerken!

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof,
Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: Dienstag, 24.04.2012, 09.00 - 17.00 Uhr

Eine gesonderte Einladung mit detailliertem Programm ergeht rechtzeitig vor der Veranstaltung.



www.arbeiterkammer.com

Seminar

Arbeitsplatzevaluierung

Die Arbeitsplatzevaluierung ist das zentrale Element im Arbeitnehmerschutz. Dabei handelt es sich um eine systematische Überprüfung aller Aspekte bei der Arbeit, um festzustellen, wodurch Verletzungen, Schädigungen oder Belastungen verursacht werden können. Um nachhaltig Gesundheitsgefährdungen ausschließen zu können, muss die Arbeitsplatzevaluierung laufend optimiert werden.

Inhalt:

- Die Arbeitsplatzevaluierung als Prozess
- Gesetzliche Grundlagen
- Rolle von Betriebsrat und Sicherheitsvertrauenspersonen bei der Durchführung der Arbeitsplatzevaluierung
- Einbindung der Beschäftigten bei der Arbeitsplatzevaluierung
- Mindestinhalte eines Sicherheits- und Gesundheitsschutzdokuments
- Erfahrungsaustausch

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen erkennen die Vorteile des prozesshaften Ansatzes und haben eine klare Vorstellung über ihre Handlungsmöglichkeiten bei der Durchführung und laufenden Aktualisierung der Arbeitsplatzevaluierung im Betrieb.

Zielgruppe:

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen

Referenten/-innen:

Walter Hofstätter, Arbeitsinspektion Linz
Dipl.-Ing. Susanne Irresberger, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort:

AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin:

Donnerstag, 26.01.2012, 08.30 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 29.12.2011

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akooe.at



www.arbeiterkammer.com

Seminar

Konfliktmanagement

Gesprächsführung in schwierigen Situationen

Konflikte gehören zum täglichen Leben und Arbeiten. Der konstruktive Umgang mit angespannten Situationen zwischen Mitarbeitern/-innen, Kollegen/-innen und Führungskräften bietet aber auch die Chance, ganz neue Lösungen zu finden und die Zusammenarbeit langfristig zu verbessern. Betriebsräte/-innen und Sicherheitsvertrauenspersonen sollen oft in schwierigen Situationen vermittelnd eingreifen. Der kompetente Umgang mit Problemen und Konflikten ist daher eine besondere Herausforderung – und es gibt viele Erfahrungen und praktische Methoden dafür!

Inhalt:

- Konflikte verstehen, erkennen und analysieren: Worum geht's denn eigentlich? Wie können eskalierende Konflikte beruhigt werden?
- Persönliche Konfliktzugänge und Konflikteinstellungen erforschen und verbessern
- Trainieren von Konflikt- und Klärungsgesprächen, Frage- und Zuhörtechniken
- Unterstützung in Konflikten geben – Anregungen zur Gesprächsführung mit belasteten Mitarbeitern/-innen

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen haben mehr persönliche Sicherheit im Umgang mit Konflikten, können diese frühzeitig erkennen und ansprechen. Als Vermittler/-innen bei Konflikten kennen sie Handlungsmöglichkeiten und Grenzen sowie externe Hilfen bei der Konfliktbearbeitung. Konflikte können als Ausgangspunkt für Verbesserungen genutzt werden – mit einem „Werkzeugkoffer“ voll praktischer Methoden.

Zielgruppe:

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen

Trainerinnen:

Mag.^a Gertraud Hinterseer, ad>personam Training-Beratung-Unternehmenskultur
Mag.^a Gerlinde Breiner, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort:

AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin:

14. – 16.02.2012

Anmeldeschluss:

Montag, 16.01.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at

Seminar

Chemische Arbeitsstoffe im Betrieb

Produktkennzeichnung und Sicherheitsdatenblatt als Infoquellen nützen

„Ich arbeite ja nicht in einem Chemiebetrieb. Deshalb hab ich auch nichts mit chemischen Arbeitsstoffen zu tun!“ Eine häufige, aber nicht immer richtige Schlussfolgerung. Nicht nur in Chemielabors werden Chemikalien verwendet. Ob nun mit Farben, Lacken, Lösungsmitteln, Bauchemikalien oder Reinigungsmitteln gearbeitet wird – es ist überaus wichtig, über den sicheren Umgang mit diesen Stoffen Bescheid zu wissen.

Die Informationsquellen schlechthin, sich über die Gefährdungen durch Chemikalien zu informieren, sind Sicherheitsdatenblatt und Kennzeichnung.

Inhalt:

- Das Chemikalienrecht im Umbruch – neue Regelungen nach REACH und GHS
- Produktkennzeichnung und Sicherheitsdatenblatt als Informationsquellen nutzen
- Grenzwertverordnung 2011 – Neuerungen für Arbeitsstoffe
- Anhand konkreter Beispiele, welche die Teilnehmer/-innen selbst aus ihrem eigenen Arbeitsumfeld einbringen können, werden Möglichkeiten zum sicheren Umgang mit chemischen Arbeitsstoffen im Betrieb erarbeitet.

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen kennen die Bedeutung der neuen Kennzeichnungselemente nach CLP und können anhand der Angaben im Sicherheitsdatenblatt eine erste Abschätzung über die Gefahren im Umgang mit Chemikalien treffen. Dadurch sind sie in der Lage, die Evaluierung chemischer Arbeitsstoffe im Betrieb anzuregen und zu begleiten.

Zielgruppe:

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Arbeitsmediziner/-innen, Sicherheitsfachkräfte

Referentin:

Dipl.-Ing. Susanne Irresberger, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort:

AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin:

Donnerstag, 01.03.2012, 09.00 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 02.02.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof, 4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akooe.at

Die Veranstaltung ist für den VÖSI-Weiterbildungsnachweis mit zwei Punkten approbiert.



Seminar

Besser kommunizieren – mehr erreichen

Intensivtraining

Heikle Gesprächssituationen tauchen im Zusammenarbeiten immer wieder auf: Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Erwartungen, stressige Situationen, jemanden auf etwas aufmerksam machen, ... – gerade für Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsräte/-innen gibt es zahlreiche Quellen für herausfordernde Kommunikation.

Man kann gewisse Auseinandersetzungen und schwierige Gespräche kaum verhindern – aber man kann mehr Sicherheit bekommen im Umgang damit.

Inhalt:

- Rollenklärung: Wie mache ich meine Rolle/ Aufgabe/ Funktion im Gespräch deutlich?
- Grundlagen der Kommunikation:
Welche Prinzipien sind zu beachten?
Wie kann ich das Persönliche und das Sachliche auseinanderhalten?
Wie entstehen Missverständnisse?
- Informationen geben – wie? Wie ist ein Gespräch aufzubauen, damit meine Informationen auch ankommen?
- Gesprächstechniken einsetzen
- Schwierige Gespräche führen: Wie kann ich mit Ablenkung, Kritik und Ablehnung umgehen?
- Praktische Anregungen, Übungen und Unterlagen rund um eine gelingende Gesprächsführung.

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen erweitern ihre persönlichen Kommunikationskompetenzen und haben Sicherheit bei der Vermittlung von Informationen.

Zielgruppe:

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen

Trainerinnen:

Mag.^a Gertraud Hinterseer, ad>personam Training-Beratung-Unternehmenskultur
Mag.^a Helga Hocheneder, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: **Donnerstag, 22.03.2012, 09.00 – 18.00 Uhr**

Anmeldeschluss: Donnerstag, 23.02.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at

Seminar

Arbeitsplatz Bildschirm

Gesund am PC

Computermaus, Tastatur und Monitor sind aus den Unternehmen nicht mehr wegzudenken. Die dauernde Dateneingabe, die den Job eigentlich erleichtern soll, hat aber ihre Tücken. Ständiges Sitzen am Computer kann zu Schmerzen in Schulter, Nacken, Kopf und Rücken, aber auch zu Problemen der Augen führen. Die visuelle Datenflut nimmt zu, die Technisierung unseres Umfelds führt zu einer sehr einseitigen Belastung mehrerer Körperregionen.

- Inhalt:**
- Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
 - Entwicklung augenfreundlicher Sehgewohnheiten und Sehstressvermeidung
 - Augenentspannung
 - Augenakupressur
 - Farbtherapeutische Sehübungen
 - Energieausgleich und Aktivierung beider Gehirnhälften
 - Fehlbelastungen und deren Auswirkungen auf den Körper
 - Kurzpausenübungen

Ziel: Die Teilnehmer/-innen wissen, wie ein Bildschirmarbeitsplatz gestaltet sein soll und wie sie den typischen Belastungen im Büro vorbeugen können.

Zielgruppe: Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder, die mit Bildschirmarbeit konfrontiert sind

Trainerinnen: Luise Moser, Seh- und Visualtrainerin
Mag.^a Helga Hocheneder, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: **Donnerstag, 12.04.2012, 09.00 – 17.00 Uhr**

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15.03.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgrf@akoo.at



www.arbeiterkammer.com

Seminar

Stress lass nach!

Stress am Arbeitsplatz ist längst keine Randerscheinung mehr. Er gehört für Beschäftigte auf allen betrieblichen Ebenen zum Alltag. Ebenso sind Arbeitnehmervertreter/-innen davon persönlich betroffen. So unterschiedlich wie die Ursachen von negativem Stress sind, sind auch die Möglichkeiten damit umzugehen. Wichtig dabei ist, sich der persönlichen Stressauslöser bewusst zu werden und unterschiedliche Wege zur erfolgreichen Stressbewältigung zu kennen.

- Inhalt:**
- Informationen über Stress
 - Erkennen und analysieren von betrieblichen und privaten Stressquellen
 - Übungen und Ansätze zur individuellen Stressbewältigung
 - Erfahrungsaustausch
- Ziel:** Die Teilnehmer/-innen kennen ihre individuellen Stressfaktoren sowie Werkzeuge, um diesen besser begegnen zu können.
- Zielgruppe:** Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen
- Trainerinnen:** Mag.^a Helga Hocheneder, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ
Mag.^a Gerlinde Breiner, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ
- Veranstaltungsort:** AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz
- Termin:** **Donnerstag, 03.05.2012, 09.00 – 17.00 Uhr**
- Anmeldeschluss:** Donnerstag, 05.04.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at



Seminar

Vom Mobbing zur fairen Streitkultur

Werden alltägliche Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz nicht aufgegriffen und bearbeitet, können Mobbingübergriffe die Folge sein. Durch diesen Psychoterror, der meist gegen eine einzelne Person gerichtet ist, kommt ein ganzes System in eine Schräglage. Betriebsräte/-innen und Sicherheitsvertrauenspersonen spielen in der Mobbingprävention eine wichtige Rolle. Dazu ist es notwendig, für das Thema „Mobbing“ sensibilisiert zu sein und über die Hintergründe Bescheid zu wissen.

- Inhalt:**
- Grundlagen und Informationen über Mobbing
 - Die verschiedenen Rollen und Dynamiken im Mobbing-Konflikt
 - Eingreifen in Mobbing-Konflikte in der Rolle des Betriebsratsmitgliedes oder der Sicherheitsvertrauensperson
- Ziel:** Die Teilnehmer/-innen sind für das Thema „Mobbing“ sensibilisiert, haben Sicherheit bei der Beurteilung von Mobbing und im Umgang mit derart belastenden Situationen. Sie können Ansprechperson für Betroffene sein: Zuhören, Hinhören und Unterstützen
- Zielgruppe:** Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder
- Trainerinnen:** Mag.^a Gertraud Hinterseer, ad>personam Training-Beratung-Unternehmenskultur
Mag.^a Gerlinde Breiner, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ
- Veranstaltungsort:** AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz
- Termin:** **08. – 10.05.2012**
- Anmeldeschluss:** Dienstag, 10.04.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at



Seminar

Gesundes Maß an Arbeitszeit

Beschäftigte verbringen einen wesentlichen Teil ihres Lebens am Arbeitsplatz. Nicht umsonst heißt es „Arbeitszeit ist Lebenszeit“. Ob Schichtarbeit, überlange Arbeitszeiten, Arbeiten unter Zeitdruck oder Unvereinbarkeit von Job und Privatleben - Umfang, Ausgestaltung und Inhalt der Arbeitszeit beeinflussen das körperliche und seelische Wohlbefinden der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Obwohl die Gesunderhaltung der Beschäftigten auch für Unternehmer/-innen immer wichtiger wird, sind entsprechende Maßnahmen im Bereich der Arbeitszeit oft sehr schwer durchzusetzen, weil von der Arbeitgeberseite mehr Flexibilität gefordert wird.

- Inhalt:**
- Arbeitszeit und ihre gesundheitsrelevanten Faktoren
 - Physische und psychische Folgen von Arbeitszeitgestaltung
 - Handlungsmöglichkeiten für Betriebsräte und Sicherheitsvertrauenspersonen
- Ziel:** Die Teilnehmer/-innen wissen über die gesundheitsrelevanten Dimensionen der Arbeitszeitgestaltung in ihren verschiedenen Ausprägungen Bescheid und erhalten Impulse für einen Diskurs im eigenen Betrieb.
- Zielgruppe:** Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder
- Referenten/-innen:** Mag.^a Irmgard Leitner-Gadringer, Betriebsrats-Beratung, AK OÖ
Mag. Roland Spreitzer, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ
- Veranstaltungsort:** AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz
- Termin:** **Mittwoch, 23.05.2012, 09.00 – 17.00 Uhr**
- Anmeldeschluss:** Mittwoch, 25.04.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at



Seminar

Gewalt in der Pflege

Professioneller Umgang mit Gewalt und Aggression von Klienten/-innen und Patienten/-innen in Betreuungsberufen

Das Thema „Gewalt in Pflege- und Betreuungsberufen“ wird in den Medien oftmals sehr einseitig dargestellt: Mitarbeiter/-innen üben Gewalt gegen Betreute aus. Gewalt ist jedoch keine Einbahnstraße: Viele Beschäftigte in Pflege- und Betreuungsberufen sind tagtäglich mit Fremd-aggression und Gewalterfahrungen konfrontiert. Doch wie kann man solchen Situationen professionell begegnen? Und welche rechtlichen Aspekte sind sowohl bei der Prävention als auch nach einem Übergriff zu beachten?

- Inhalt:**
- Ursachen für Aggression und Gewalt
 - Präventive Maßnahmen – technische und organisatorische Maßnahmen im Betrieb
 - Sanfte Interventionstechniken mit dem Ziel der Verletzungsfreiheit
 - Grundprinzipien der physischen Intervention
 - Erste Hilfe für die Seele – Umgang mit psychischen Belastungen nach einem Übergriff
 - Rechtliche Grundlagen

Es steht ausreichend Zeit für die Bearbeitung von teilnehmerspezifischen Fragestellungen sowie Erfahrungen aus der Praxis zur Verfügung!

Ziel: Die Teilnehmer/-innen sind in der Lage, Aggressionen und Gewalt deeskalierend entgegen zu wirken und können dazu beitragen, innerbetriebliche Lösungskonzepte und Strategien zur Umsetzung von Präventionsmaßnahmen im eigenen Umfeld zu entwickeln.

Zielgruppe: Multiplikatoren/-innen in Gesundheitsberufen

Trainer/-innen: Michael Jung-Lübke, piag-b, Deeskalationstrainer, Erzieher und Stud. Dipl. Sozialpädagogik, mehrjährige pädagogische Arbeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Erwachsenenbildner
Hedda Kretsch, Deeskalationstrainerin, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familien-Sozialtherapeutin, Systemische Psychodramatherapeutin, langjährige, teilweise geschlechtsspezifische Arbeit im Bereich sexuelle Gewalt und Missbrauch, Übungsleiterin für den Landessportbund

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: 19. – 21.06.2012

Anmeldeschluss: Dienstag, 22.05.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof, 4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at

Seminar

Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsrat

Ein starkes Team im Arbeitnehmerschutz

Veränderungen in der Arbeitswelt brauchen zeitgemäße Herangehensweisen bei der Lösung von Problemen im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsräte/-innen haben teilweise gleichartige, weitgehend aber unterschiedliche Aufgaben und Befugnisse, kennen diese aber oft nur ansatzweise. Gemeinsam ist ihnen, dass beide als Interessenvertreter/-innen der Beschäftigten für Fragen der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz erste Ansprechpersonen sind.

Inhalt:

- Aufgaben und Befugnisse von Sicherheitsvertrauenspersonen
- Aufgaben und Befugnisse von Betriebsratsmitgliedern in Fragen des Arbeitnehmerschutzes
- Rechtsstellung von Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsratsmitgliedern
- Kooperation von SVP und Betriebsratsmitgliedern in der betrieblichen Sicherheits- und Gesundheitspolitik
- Gemeinsame Arbeitsschwerpunkte im eigenen Betrieb erarbeiten

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen kennen Rolle und Aufgaben der innerbetrieblichen Akteure/-innen. Sie kennen wirksame Handlungsmöglichkeiten durch Kooperation und Vernetzung.

Zielgruppe:

Sicherheitsvertrauenspersonen aus gewerkschaftlich organisierten Betrieben, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen

Tandem (die Teilnahme von zwei Personen mit unterschiedlichen Funktionen aus einem Betrieb) ist ausdrücklich **erwünscht!**

Referenten/-innen:

Mag. Roland Spreitzer, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ
Dipl.-Ing. Susanne Irresberger, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort:

AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin:

Mittwoch, 12.09.2012, 09.00 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 16.08.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at

Seminar

Unterweisung

Information und Unterweisung sind neben der Arbeitsplatzevaluierung die zentralen Elemente im innerbetrieblichen Arbeitnehmerschutz. Doch was muss eine Unterweisung beinhalten und welcher Unterschied besteht zur Information? Wie kann und soll den gesetzlichen Erfordernissen nachgekommen werden? Wie oft muss die Unterweisung erfolgen? Welche Grundlagen und Hilfsmittel stehen für die Vorbereitung und Durchführung zur Verfügung?

Inhalt:

- Gesetzliche Grundlagen
- Rolle von Betriebsräten/-innen und Sicherheitsvertrauenspersonen
- Hilfsmittel und Informationsquellen für die Durchführung der Unterweisung
- Erfahrungsaustausch

Ziel: Die Teilnehmer/-innen kennen die gesetzlichen Grundlagen sowie Werkzeuge und Hilfsmittel, die sie dazu befähigen, die Unterweisung zu planen bzw. durchzuführen.

Zielgruppe: Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen

Referenten/-innen: Walter Hofstätter, Arbeitsinspektion Linz
Mag.^a Helga Hochededer, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: **Donnerstag, 04.10.2012, 08.30 – 16.30 Uhr**

Anmeldeschluss: Donnerstag, 06.09.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at



Seminar

Evaluierung psychischer Belastungen

Leistungsverdichtung und technisch-organisatorischer Wandel bergen psychische Risiken. Der Anstieg von Befindensbeeinträchtigungen und psychosomatischen Erkrankungen ist ein Warnsignal: Vorbeugung ist nötig! Die im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz geregelte Arbeitsplatzevaluierung soll daher nicht nur die „klassischen“, also körperlichen, sondern auch die psychischen Gefährdungen und Belastungen erfassen. Das Seminar bietet eine Einführung in die Thematik der psychischen Belastungen im Betrieb und stellt konkrete Methoden zur Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung vor.

- Inhalt:**
- Grundzüge psychischer Belastungen – Stressfaktoren, Stressreaktionen, Stressfolgen, Stressvorbeugung und Stressbewältigung
 - Methoden zur Erfassung und Veränderung psychischer Faktoren bei der Arbeitsplatzevaluierung (Impuls-Test, Arbeitsanalyse)
 - Beispiele stressreduzierender Arbeits- und Organisationsgestaltung
- Ziel:** Die Teilnehmer/-innen kennen Methoden und betriebliche Vorgehensweisen, wie psychische Belastungen innerbetrieblich ermittelt werden können. Sie erfahren, wie stressreduzierende Maßnahmen entwickelt und zur Umsetzung vorgeschlagen werden können.
- Zielgruppe:** Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Arbeitsmediziner/-innen, Sicherheitsfachkräfte, Arbeitspsychologen/-innen
- Trainer/-innen:** Mag.^a Brigitta Gruber, arbeitsleben, Arbeits- und Sozialpsychologin, Sicherheitsfachkraft, Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung
Klaus Petermann, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ
- Veranstaltungsort:** AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz
- Termin:** **Donnerstag, 18.10.2012, 09.00 – 17.00 Uhr**
- Anmeldeschluss:** Donnerstag, 20.09.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at

Die Veranstaltung ist für den VÖSI-Weiterbildungsnachweis mit zwei Punkten approbiert.



Seminar

Suchtprävention im Betrieb

Eine Kollegin / ein Kollege fällt auf – durch Ungenauigkeit, Unpünktlichkeit, ... – und beim genaueren Hinsehen regt sich der Verdacht: es ist Alkohol im Spiel! Was nun? Jetzt ist es wichtig, zu reagieren und Kontakt mit der Mitarbeiterin / dem Mitarbeiter aufzunehmen. Wer sollte idealerweise intervenieren? Welche betrieblichen Rahmenbedingungen braucht es, damit Früherkennung und Frühintervention möglich werden? Wie wird so ein Gespräch vorbereitet und geführt?

- Inhalt:**
- Sucht: Entstehungsprozess und Ursachen
 - Ansatzmöglichkeiten für Prävention im Betrieb
 - Rechtliche Grundlagen im Betrieb und arbeitsrechtliche Aspekte
 - Früherkennungsmerkmale von suchtgefährdetem Konsumverhalten
 - Interventionsstrategien: Wie gehe ich im Anlassfall vor (Akutfall und Verhaltensauffälligkeit)?
 - Praktische Übungen zur Gesprächsführung anhand von Fallbeispielen
 - Vorstellung des Beratungs- und Hilfsnetzwerkes

Diese Veranstaltung ist nicht als Therapiegespräch für betroffene Personen gedacht.

Ziel: Die Teilnehmer/-innen kennen die Grundlagen der Suchtvorbeugung, Früherkennung und Frühintervention. Sie wissen über betriebliche Voraussetzungen Bescheid, die Früherkennung und Frühintervention begünstigen und haben Sicherheit im Führen von Gesprächen mit auffälligen Mitarbeitern/-innen.

Zielgruppe: Sicherheitsvertrauenspersonen, Belegschaftsvertreter/-innen, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder, Arbeitsmediziner/-innen, Sicherheitsfachkräfte, Arbeitspsychologen/-innen

Referenten/-innen: DSA Herbert Baumgartner, Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
Dr.ⁱⁿ Eveline Lamplmayr, Betriebsrats-Beratung, AK OÖ
Mag.^a Helga Hocheneder, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: **Donnerstag, 8.11.2012, 09.00 – 17.00 Uhr**

Anmeldeschluss: Donnerstag, 11.10.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at

Seminar

Manchmal ist es einfach zu viel!

Stress und Burnout im Betrieb vorbeugen

Für viele Arbeitnehmer/-innen wird es zunehmend schwierig, die steigenden Anforderungen im Beruf mit dem Bedürfnis nach einem erfüllten Privat- und Familienleben in Einklang zu bringen und dabei auch noch den eigenen hohen Ansprüchen an die Qualität der Arbeit gerecht zu werden. Alles erscheint wichtig! Aber manchmal ist es einfach zu viel! Das belegt auch die steigende Zahl von Beschäftigten, die ausgebrannt zusammenbrechen. Die Stress-Vorbeugung im Betrieb wird daher immer wichtiger.

Inhalt:

- Informationen über Stress und Burnout
- Individuelle Möglichkeiten des Umgangs mit Stress
- Erkennen, wahrnehmen und analysieren von betrieblichen Stressquellen und Maßnahmen für ein gesundes „Aktivitätsklima“ im Betrieb (in der Rolle als Arbeitnehmervertreter/-in)
- Stress und Burnout vorbeugen: individuelle und betriebliche Maßnahmen

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen kennen die Stressfaktoren an ihrem Arbeitsplatz und wissen, was sie als Arbeitnehmervertreter/-in in der Stress- und Burnout-Prävention beitragen können. Sie haben Orientierung für ein gutes „Dosieren“ von Einsatz und Abgrenzung, von individuellen Ansprüchen und betrieblichen Erfordernissen und können gesundheitsfördernde Maßnahmen im Betrieb anregen.

Zielgruppe:

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen

Trainerinnen:

Mag.^a Gertraud Hinterseer, ad>personam Training-Beratung-Unternehmenskultur
Mag.^a Gerlinde Breiner, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin: 13. – 15.11.2012

Anmeldeschluss: Montag, 15.10.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoo.at

Seminar

Den Umgang mit chemischen Arbeitsstoffen im Betrieb sicher gestalten

„Immer wenn ich mit diesem Produkt arbeite, bekomme ich einen Hautausschlag. Der Chef hat mir gesagt, ich soll halt die Handschuhe anziehen, aber damit schwitze ich so sehr. Was kann ich tun?“ Eine von vielen Fragen, die sich im Alltag beim Umgang mit Chemikalien immer wieder stellen. Wie können solche Anfragen beantwortet werden? Welche Möglichkeiten der Einflussnahme haben Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsrat, um einen sicheren Umgang mit Chemikalien im Betrieb zu gewährleisten? Welche Aufgaben haben Sicherheitsfachkräfte und Arbeitsmediziner/-innen bei der Evaluierung und Unterweisung chemischer Arbeitsstoffe? Woher bekommt man entsprechende Informationen und wozu ist der Betrieb verpflichtet?

Inhalt:

- Von der Arbeitsstoffliste bis zur Umsetzung von Maßnahmen: Hierarchie der Schutzmaßnahmen, Messungen organisieren, Meldepflichten an die Behörde, Eignungs- und Folgeuntersuchungen festlegen, Auswahl geeigneter persönlicher Schutzausrüstungen
- Informations- und Mitspracherechte von Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsrat
- Information und Unterweisung der Beschäftigten

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen kennen die Arbeitnehmerschutzvorschriften in Bezug auf sicheren Umgang mit chemischen Arbeitsstoffen im Betrieb. Anhand konkreter Beispiele, welche die Teilnehmer/-innen selbst aus ihrem eigenen Arbeitsumfeld einbringen können, werden Möglichkeiten zur sicheren Handhabung von Chemikalien erarbeitet und eine Unterweisung vorbereitet.

Voraussetzung:

Das Seminar baut auf den Inhalten des Seminars „Chemische Arbeitsstoffe im Betrieb – Produktkennzeichnung und Sicherheitsdatenblatt als Infoquellen nützen“ auf. Eine Teilnahme daran ist zwar nicht verpflichtend, die Kenntnis der Kennzeichnungsvorschriften nach GHS / CLP sowie Grundkenntnisse im Umgang mit dem Sicherheitsdatenblatt und die Neuerungen nach REACH werden aber vorausgesetzt.

Zielgruppe:

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Arbeitsmediziner/-innen, Sicherheitsfachkräfte

Referent:

Dipl.-Ing. Susanne Irresberger, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ

Veranstaltungsort:

AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz

Termin:

Mittwoch, 21.11.2012, 08.30 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss:

Mittwoch, 24.10.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof, 4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akoee.at

Die Veranstaltung ist für den VÖSI-Weiterbildungsnachweis mit zwei Punkten approbiert.



Veranstaltungsreihe **Sicher** **gesund**

„Sicher gesund“ ist eine Reihe von Veranstaltungen in loser Folge, bei der Expertinnen und Experten einerseits aktuelle Informationen aus den Bereichen **Arbeitnehmerschutz** und **betriebliche Gesundheitsförderung** behandeln und andererseits für die Teilnehmenden die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch besteht.

Die inhaltliche Gestaltung dieser Veranstaltungen orientiert sich an aktuellen Themen und Problemstellungen. Detaillierte Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Veranstaltungen sind kostenlos, Anmeldung ist erforderlich!

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akooe.at



Veranstaltungsreihe **Sicher** **gesund**

Heben, Tragen, Schieben – Richtige Lastenhandhabung

Ständiges Hantieren mit schweren Lasten kann die betroffenen Beschäftigten krank machen. Die richtige Technik, geeignete Hilfsmittel sowie gute Arbeitsplatzgestaltung können jedoch die Belastungen mindern und die Gesundheit erhalten. Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsräte/-innen können durch ihre Mitwirkungsmöglichkeiten verbesserte Bedingungen im Bereich der Lastenhandhabung schaffen.

- Inhalt:**
- Darstellung der gesetzlichen Mitwirkungsmöglichkeiten.
 - Expertentipps zur besseren Arbeitsplatzgestaltung im Bereich der Lastenhandhabung
 - Informeller Austausch von Teilnehmer/-innen und Experten/-innen
 - Betriebsbesichtigung
- Ziel:** Die Teilnehmer/-innen kennen ihre Handlungsmöglichkeiten als Sicherheitsvertrauenspersonen und Betriebsräte/-innen. Sie erhalten anhand von Beispielen aus der Praxis Impulse zur besseren Arbeitsplatzgestaltung im Betrieb.
- Zielgruppe:** Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Jugendvertrauensratsmitglieder
- Referenten:** Uwe Frosch, Betriebsratsvorsitzender Pfeiffer GmbH
Dr. Hans-Peter Ziegler, AUVA
- Moderation:** Mag. Roland Spreitzer, Betriebliche Gesundheitsförderung, AK OÖ
- Veranstaltungsort:** Pfeiffer GmbH, Egger-Lienz-Straße 15, 4050 Traun
- Termin:** **Donnerstag, 15.03.2012, 09.00 – 12.30 Uhr**
- Anmeldeschluss:** Donnerstag, 16.02.2012

Weitere Informationen

AK OÖ, Betriebliche Gesundheitsförderung, Bildungshaus Jägermayrhof,
4020 Linz, Römerstraße 98, Telefon (050) 6906-5445, E-Mail: bgf@akooe.at



www.arbeiterkammer.com

Initiative „mithalten.fithalten!“

- Inhalt:** Angesichts der zahlreichen physischen und psychischen Belastungen im Arbeitsalltag hat die Arbeiterkammer die Initiative „mithalten.fithalten!“, ein spezielles Angebot für BR-Gremien und Beschäftigte in Klein- und Mittelbetrieben, entwickelt. In Zusammenarbeit mit ASKÖ Oberösterreich und Volkshochschule Oberösterreich werden hochwertige und kostengünstige Kurse angeboten, die im betrieblichen Umfeld stattfinden und an die Arbeitszeiten des Betriebes angepasst sind. Verschiedene Angebote stehen zur Auswahl. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Trainingsintensität orientiert sich an der Kondition und den Fähigkeiten der Teilnehmer/-innen.
- Ziel:** Motivation zu mehr Bewegung, Veränderung des individuellen Lebensstils der Mitarbeiter/-innen eines Betriebes.

Kursangebote

► RückenFitness

Wenn der Rücken schmerzt, kann der Arbeitsalltag schnell zur Qual werden. Stundenlanges Sitzen im Bürosessel, das Heben von schweren Lasten oder eine ungewohnte Körperhaltung schlagen schnell auf die Wirbelsäule - und damit auf das Wohlbefinden. Deshalb zielt Rücken-Fitness vor allem darauf hin abgeschwächte Muskeln zu kräftigen, verkürzte Muskeln zu dehnen und die Wirbelsäule zu mobilisieren.

- Ziel:**
- Mehr Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen
 - wieder mehr Bewegungsfreude entwickeln
 - körperliche Belastbarkeit und Wohlbefinden steigern
 - Beweglichkeit, Stabilisationskraft und Balance steigern
 - Unergonomische und belastende Arbeitsweisen erkennen und vermeiden
- Dauer:** 12-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

► BodyWork (Bauch-Beine-Po)

Durch einseitige Belastungen und Tätigkeiten im Beruf kommt es oft zu Verkürzungen und Abschwächung der Muskulatur. BodyWork zielt speziell auf diese Problemzonen ab: Festigung und Straffung von Bauch, Gesäß und Oberschenkel. Muskelaufbauarbeit und leichtes Ausdauertraining mit Musik als motivierende Unterstützung.

- Ziel:**
- Kräftigung der „Problemzonen“- Muskulatur (Bauch-Beine-Po)
 - Verbesserung der allgemeinen Kondition
 - Ausgleich für den Arbeitsalltag
- Dauer:** 12-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

Seminar

► *FIT in FORM*

Fitness mit Spaßfaktor für alle die über längere Zeit keine sportive Bewegung betrieben haben oder auch für jene die zu Übergewicht neigen oder übergewichtig sind. Ein vielseitiges, abwechslungsreiches und funktionelles Bewegungsprogramm welches das Einsteigen und „Dranbleiben“ leicht macht, und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz durch regelmäßiges Training steigert.

- Ziel:**
- Durch motivierende Inhalte das Einsteigen und Dranbleiben leicht machen und zu mäßiger, aber regelmäßiger Bewegung „anleiten“.
 - Wohlbefinden steigern – Beschwerden verringern – gesund und arbeitsfähig bleiben

Dauer: 12-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

► *FitnessMix*

Funktionelles abwechslungsreiches Bewegungstraining zur Verbesserung der Kondition, Geschicklichkeit, Koordination und Kräftigung des Bewegungsapparates mit Entspannungsinhalten, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Regelmäßiges Training steigert das Wohlbefinden und hilft mit den psychischen und physischen Belastungen im Arbeitsalltag umzugehen.

Ziel: Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm die Verbesserung der allgemeinen Fitness forcieren und somit die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern.

Dauer: 12-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

► *Bewegte Pausen*

Kommt Ihnen das bekannt vor? Das Wohlbefinden lässt nach, der Rücken schmerzt, die Schultern sind verspannt. Nach langem Sitzen oder Stehen, nach einseitigen und monotonen Belastungen sind diese Probleme keine Seltenheit. Aber das muss nicht sein. Schon wenige Minuten am Tag helfen zu mehr Vitalität, Ausgleich und Entspannung.

Ziel: Steigerung des Wohlbefindens

Dauer: 3-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen



Seminar

► Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Bewegungsform, die sich im Wohlfühlbereich abspielt. Es ist Ganzkörpertraining ohne Leistungsdruck, ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag und eignet sich auch gut für Menschen, die ein bisschen mehr Gewicht oder spezielle Probleme mit dem Bewegungsapparat haben.

- Ziel:**
- Lösung von Verspannungen (Schulter- und Nackenbereich)
 - Verbesserung der allgemeinen Kondition
 - spezielle Verbesserung der Ausdauer
 - Kräftigung der (Oberkörper-) Muskulatur
 - gezielte Fettverbrennung
- Dauer:** 3-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

► Qi Gong

Körper und Geist in Einklang bringen und den Fluss der Lebenskraft anregen. Lockere, konzentrierte Bewegungen bringen Kraft und Energie zurück. Mit Qi Gong können Sie dem Alltagsstress entfliehen und in einer entspannten, harmonischen Atmosphäre die Übungen erlernen. Bei regelmäßiger Anwendung können Sie die Belastungen des Arbeitsalltages besser meistern.

- Ziel:**
- Schulen der Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers
 - innere Ausgeglichenheit und Harmonie
 - Stärkung der Lebenskraft
- Dauer:** 12-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

► Fitlauf (Herz- Kreislauftraining)

Laufen stärkt Herz, Kreislauf und Lunge, hilft dem Körper, Fett bzw. Kalorien zu verbrennen und den Geist von Alltagslasten zu befreien. Sie lernen langsam und entspannt, aber stetig, die Vorteile des Laufens kennen und ihre Kondition verbessert sich von Woche zu Woche. Jede/-r Teilnehmer/-in wird seine eigene Lauf- und Atemtechnik entwickeln können. Für Entspannung und Wohlbefinden werden diverse Stretchingeinheiten sorgen.

- Ziel:** Verbesserung der Kondition (Herz, Kreislauf und Lungen)
Dauer: 8-mal, jeweils 60 Minuten
TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

Seminar

► Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Pilates-Methode wurde vor über siebenzig Jahren entwickelt und ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit Pilates wird das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit, die Arbeitsfreude und das Gesundheitsbewusstsein im Betrieb gefördert und verbessert.

Ziel: Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Dauer: 12-mal, jeweils 60 Minuten

TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen

► Yogalates

Yogalates ist ein Training, das die Vorteile von Pilates und Yoga vereinigt. Wie Pilates stabilisiert Yogalates den Rumpf und stärkt die Bauchmuskulatur, den Beckenboden und den unteren Rücken. Wie Yoga dehnt Yogalates den Körper und beruhigt den Geist.

Yogalates erreicht dies durch eine Kombination von Pilates-basierten Übungen und Yoga-Stellungen. Yogalates ist eine effektive Methode, um mit Belastungen der Arbeitswelt besser umgehen zu können. Verringerte gesundheitliche Beschwerden und ein gesteigertes Wohlbefinden helfen den Arbeitsalltag besser zu bewältigen.

Ziel: Angestrebt wird die Verbesserung von Kondition und Beweglichkeit sowie Muskelstraffung und Koordination.

Dauer: 12-mal, jeweils 60 Minuten

TN-Anzahl: maximal 15 Teilnehmer/-innen



Publikationen / Informationsmaterial

Wandzeitungen



- Organisation der Sicherheit und Gesundheit im Betrieb
- Das Klima am Arbeitsplatz
- Sommerhitze am Arbeitsplatz
- Die persönliche Schutzausrüstung
- Gefahrenkennzeichnung im Betrieb
- Lärm und Vibrationen vermeiden
- (Nicht)Rauchen am Arbeitsplatz?
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Gesundheitsüberwachung im Betrieb
- Aktiv gegen Mobbing (inkl. Mobbing Tagebuch und Mobbing Test)
- Arbeiten bei Kälte
- Arbeitsunfälle vermeiden!
- Unterweisung im Betrieb
- Fit mit NINA
- Alkohol am Arbeitsplatz
- Burnout im Beruf
- Sicherer Umgang mit biologischen Arbeitsstoffen
- Die Bildschirmarbeit
- Gemeinsam für gesunde Arbeitsbedingungen sorgen!
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Sicherheitsvertrauensperson und Betriebsrat – Ein starkes Team
- UV-Schutz bei Arbeiten im Freien
- Sicherer Umgang mit chemischen Arbeitsstoffen
- Au weh, mein Kreuz!
- Erste Hilfe im Betrieb
- Brandschutz im Betrieb

Publikationen / Informationsmaterial

- Stress am Arbeitsplatz
- Auf die richtige Haltung kommt es an!
- Sichere Instandhaltung
- Arbeitszeit und Gesundheit
- Gesundheitsförderung im Betrieb
- Pause machen – Kraft tanken
- Arbeit gesund gestalten
- Psychische Belastungen evaluieren
- Bei richtigem Licht betrachtet

Broschüren

- Aktiv gegen Mobbing!
- Alkohol und illegale Drogen am Arbeitsplatz
- Arbeitnehmerschutz und Gesundheit– Arbeit darf nicht krank machen
- Arbeits- und Organisationspsychologinnen und –psychologen
- Arbeits- und Organisationspsychologie
- Arbeitsplatz Bildschirm (inkl. Bildschirmarbeits-VO)
- Arbeitsstätten – Gestaltung und Ausstattung
- Die Sicherheitsvertrauensperson – Partner/-in für Sicherheit und Gesundheit im Betrieb
- FIT.FUTURE@JOB - Information für junge Beschäftigte zu Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz
- Fit mit NINA (Broschüre inkl. Plakat)
- Gefahren richtig kennzeichnen
- Gesundes Maß an Arbeitszeit
- Handbuch für Sicherheitsvertrauenspersonen
- IMPULS Broschüre – Erkennen von Stressfaktoren und Optimieren von Ressourcen im Betrieb

Publikationen / Informationsmaterial

- Inform – Muskel- und Skeletterkrankungen
- Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union
- Mutterschutz und Elternkarenz
- Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung
- Sicherer Umgang mit chemischen Arbeitsstoffen im Betrieb
- Streiten, aber richtig – Neun goldene Regeln für den Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz
- Stress in der Arbeitswelt

**Kreuzen Sie bitte die gewünschte(n) Broschüre(n) an, wir werden diese gerne übermitteln.
Senden Sie die Bestellung an:**

AK-Bildungshaus Jägermayrhof

Betriebliche Gesundheitsförderung

Römerstraße 98

4020 Linz

Fax: (0732)6906-65445, E-Mail: bgf@akooe.at

Name:

Anschrift:

Tel.:

E-Mail:

Angebotsbereiche des AK-Bildungshauses Jägermayrhof in der Übersicht



Bildungs- und Beratungsangebote zu betrieblicher Gesundheitsförderung und Arbeitnehmerschutz sind wesentliche Bestandteile der Aktivitäten im AK-Bildungshaus Jägermayrhof.