

SAS

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken

Psychische Belastungen im Arbeitskontext –
erkennen, ansprechen und wirksam handeln

Mehr Infos unter
hslu.ch/sas432



Früherkennung, Gesprächsführung und Intervention für den Berufsalltag



Dr. Christina Meyer
Dozentin und Projektleiterin,
Programmleitung
Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz nehmen zu – und mit ihnen Unsicherheiten im Umgang mit Stress, Konflikten und Überforderung. Führungskräfte und Fachpersonen stehen vor der Herausforderung, Warnsignale frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und gleichzeitig die eigene Rolle klar zu gestalten.

In diesem SAS erwerben die Teilnehmenden fundiertes Wissen und konkrete Handlungskompetenzen, um psychische Belastungen im Arbeitskontext frühzeitig zu erkennen und professionell damit umzugehen. Die Teilnehmenden entwickeln grundlegende Kompetenzen für eine wirksame Gesprächsführung, planen Interventionen für den Umgang mit belasteten Mitarbeitenden und können Massnahmen der Gesundheitsförderung auf organisationaler Ebene einordnen und planen.

Das SAS richtet sich an Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen Soziales, Bildung, Gesundheit, Pflege, Verwaltung und Privatwirtschaft.

Der Kurs verbindet fundierte Wissensvermittlung mit Reflexion, Austausch und praxisnahen Übungen. Inputreferate, Gruppen- und Fallbearbeitungen ermöglichen den direkten Transfer in den Berufsalltag und stärken eine gesundheitsförderliche, achtsame und klare Haltung im Umgang mit belasteten Mitarbeitenden.

Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

Inhalt des SAS

Das SAS Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken besteht aus vier Themenblöcken mit insgesamt vier Kurstagen.

Themenblock 1: Einführung und Grundlagen (1 Tag)

- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz
- Belastungsanalyse im eigenen Arbeitskontext
- Entwicklung vom Konflikt bis zum Burnout – Grundlagen
- Früherkennung: Warnsignale systematisch wahrnehmen
- Reflexion und Transfer in den Berufsalltag

Themenblock 2: Begleitung und Veränderungsarbeit (1 Tag)

- Veränderungsmotivation und Lebensführung aus Betroffenenperspektive
- Motivierende Gesprächsführung als Haltung
- Mentales Kontrastieren, WOOP-Methode in der Kommunikation
- Gesprächsführungstechniken anwenden

Themenblock 3: Früherkennung und Frühintervention (1 Tag)

- Rückblick & Austausch
- Frühintervention konkret: reflektieren, handeln, vernetzen
- Monitoring, Rollenklärung, Haltung
- positive Leadership als Haltung

Themenblock 4: Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge

- Massnahmen zur Förderung des Wohlbefindens
- Selbstfürsorge, Resilienz, Stressbewältigung
- Boundary Management
- Reflexion in der eigenen Organisation
- Strategische Modelle zur Gesundheitsförderung
- Vorgehen zum Leistungsnachweis

(Änderungen vorbehalten)

Didaktisches Konzept, Ziele und Zielgruppen

Didaktisches Konzept

Wissensvermittlung, Reflexion und Austausch, praktische Übungen und Fallvignetten

Ziele

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit den psychischen Belastungen im Arbeitskontext auseinander.
- kennen Verlauf und Anzeichen von Konflikten, Stress und Burnout.
- nutzen Interventionsabläufe im Umgang mit gefährdeten Mitarbeitenden.
- wenden Techniken der Motivierenden Gesprächsführung an.
- kennen Massnahmen zur Förderung des Wohlbefindens auf individueller, Führungs- und Teamebene.
- sind in der Lage, Konzepte und Modelle wie z.B. WOOP-Modell, das Boundary Management anzuwenden.

Zielgruppen

Fach- und Führungsverantwortliche aus den Bereichen Soziales, Bildung, Gesundheit, Pflege, Privatwirtschaft und Verwaltung.

Kosten, Dauer und Zeitaufwand

Kosten

Die Kosten des SAS-Programmes entnehmen Sie bitte der Website unter hslu.ch/sas432.

Dauer und Zeitaufwand

Vier Tage: pro Themenblock ist mit einer Vor- und Nachbereitung von einem Tag zu rechnen.

Zulassung, Abschluss

Zulassung

Die Aufnahme in ein SAS-Programm setzt einen Tertiärabschluss voraus. Zugelassen sind somit Personen mit einem Abschluss einer Fachhochschule, Universität oder ETH oder mit einem Abschluss der Höheren Berufsbildung (Höhere Fachschule, eidg. Höhere Fachprüfung, eidg. Berufsprüfung). Personen mit einem Abschluss der Höheren Berufsbildung müssen über mindestens zwei Jahre Berufserfahrung in einem für die Weiterbildung relevanten Berufsfeld verfügen.

Diese Weiterbildung kann auch als Fachkurs absolviert werden. Für den Besuch des Fachkurses gibt es keine formalen Zulassungsbedingungen. Teilnehmende, die das Angebot als Fachkurs besuchen, erarbeiten keinen Leistungsnachweis und können keine ECTS-Credits erwerben.

Abschluss

Der erfolgreiche Abschluss des SAS Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärkt führt zum Titel «Short Advanced Studies Hochschule Luzern/FHZ in Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken». Die Teilnehmenden erhalten den Titel, sofern sie:

- die erforderlichen 3 ECTS-Credits erarbeitet,
- mindestens 80 Prozent des Kontaktstudiums besucht,
- den Leistungsnachweis bestanden haben.

Teilnehmende, die das Angebot als Fachkurs besuchen, erhalten eine Kursbestätigung der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (ohne ECTS-Credits).

Dozierende, Daten, Anmeldung, Auskunft und Beratung

Dozierende

Die Dozierenden sind Fachpersonen mit wissenschaftlicher und umfassender Praxiserfahrung aus den Bereichen der Gesundheitsförderung, Sozialen Arbeit, Kommunikation. Die Namen der Dozierenden entnehmen Sie der Website hslu.ch/sas432.

Daten

Die Durchführungsdaten entnehmen Sie der Website hslu.ch/sas432.

Anmeldung

Den Link für die Anmeldung zum SAS-Programm, den Anmeldeschluss sowie weiterführende Informationen finden Sie auf der Website unter hslu.ch/sas432.

Administration (Auskunft)

Yvonne Stocker, T +41 41 367 49 19
yvonne.stocker@hslu.ch

Leitung

(konzeptionelle und inhaltliche Fragen)

Dr. Christina Meyer, T +41 367 49 39
christina.meyer@hslu.ch

Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit bietet den Bachelor-Studiengang Soziale Arbeit mit den Studienrichtungen Sozialarbeit, Soziokultur – in der Deutschschweiz einzigartig – und Sozialpädagogik, den Master-Studiengang Soziale Arbeit sowie Weiterbildungen zu folgenden Themen an: Arbeitsintegration; Behinderung und Lebensqualität; Bildung, Erziehung und Betreuung; Devianz, Gewalt und Opferschutz; Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung; Kindes- und Erwachsenenschutz; Methoden und Verfahren; Prävention und Gesundheit; Soziale Sicherheit; Sozialmanagement und Sozialpolitik sowie Soziokultur.

Mit Projekten in Forschung und Entwicklung sowie Dienstleistungen unterstützt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit die Entwicklung des Sozialwesens und die Professionalisierung der Sozialen Arbeit.

Hochschule Luzern
Soziale Arbeit
Walter-von-Moos-Promenade 1
Postfach
6002 Luzern
T +41 41 367 48 48
sozialarbeit@hslu.ch
hslu.ch/sozialarbeit



Mehr Informationen zu unserem
SAS Psychische Gesundheit am
Arbeitsplatz stärken