

Inhaltsverzeichnis

1.	Grundlagen des ReSuDi-Programms	11
1.1.	Ressourcen- und Stressmanagement in der Arbeitswelt (Nicole Deci)	12
1.2.	Arbeit und Gesundheit von Geringqualifizierten unter besonderer Berücksichtigung der Migranten (Julia Clasen).....	21
1.3.	Teilnahmemotivation und Zugangswege zu Geringqualifizierten: Ein Multiplikatorenkonzept unter Einbezug von Peer-Mentoring und Führungskräftebildung (Christine Busch)	30
2.	ReSuDi-Programmübersicht	45
3.	Programminhalte	46
4.	Zeitlicher Aufbau der ReSuDi-Sitzungen	50
5.	Informationen zur Auswahl der Peer-Mentoren und Einbettung in bestehende betriebliche Strukturen.....	51
5.1.	Wie erfolgt die Auswahl der Peer-Mentoren?	52
5.2.	Welche Mitarbeiter eignen sich als Peer-Mentoren?	52
5.3.	Wie viele Peer-Mentoren sollten gewählt werden?	53
6.	Checkliste für die organisatorischen Rahmenbedingungen ...	54
7.	Hinweise zum Manual	57
7.1.	Übersicht über die drei Schulungen des ReSuDi-Programms	57
7.2.	Aufbau der einzelnen Sitzungen im Manual.....	59
7.3.	Symbole im Manual	60
7.4.	Methoden im ReSuDi-Programm	61
7.5.	Was verstehen wir unter Stress?	64
7.6.	Unterlagen für die Teilnehmer am ReSuDi-Programm	64
7.7.	Ablaufpläne.....	65
7.7.1.	Peer-Mentorenschulung Sitzung 1	65
7.7.2.	Peer-Mentorenschulung Sitzung 2	70

7.7.3.	Peer-Mentorenschulung Sitzung 3	74
7.7.4.	Führungskräfteschulung Sitzung 1	78
7.7.5.	Führungskräfteschulung Sitzung 2	83
7.7.6.	Führungskräfteschulung Sitzung 3	88
7.7.7.	Führungskräfteschulung Sitzung 4	92
7.7.8.	Führungskräfteschulung Sitzung 5	95
7.7.9.	ReSuDi-Workshop – 1. Teil	99
7.7.10.	ReSuDi-Workshop – 2. Teil	104
8.	Peer-Mentorenschulung Sitzung 1:	
	Meine Rolle als Peer-Mentor	109
8.1.	Ziele der Sitzung	109
8.2.	Der rote Faden der Peer-Mentorenschulung	110
8.3.	Ablaufplan: Peer-Mentorenschulung Sitzung 1	111
8.4.	Checkliste: Peer-Mentorenschulung Sitzung 1	112
8.5.	Praktische Durchführung	113
8.5.1.	Begrüßung und Einstieg	113
8.5.2.	Meine Rolle als Peer-Mentor	117
8.5.3.	Die Kultur-Zwiebel	119
8.5.4.	Stresssituationen bei der Arbeit	124
8.5.5.	Mein eigenes Ressourcen- und Stressmanagement	127
8.5.6.	Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen	132
8.5.7.	Praktische Aufgabe	135
8.5.8.	Abschluss	137
9.	Peer-Mentorenschulung Sitzung 2:	
	Kontakte pflegen und Kollegen unterstützen	141
9.1.	Ziele der Sitzung	141
9.2.	Der rote Faden der Peer-Mentorenschulung	142
9.3.	Ablaufplan: Peer-Mentorenschulung Sitzung 2	143
9.4.	Checkliste: Peer-Mentorenschulung Sitzung 2	144
9.5.	Praktische Durchführung	145

9.5.1.	Begrüßung und Einstieg.....	145
9.5.2.	Soziale Kontakte am Arbeitsplatz reflektieren.....	149
9.5.3.	Soziale Unterstützung und mögliche Risiken.....	150
9.5.4.	Sozial unterstützen – aber wie?	156
9.5.5.	Emotional unterstützen durch Aktives Zuhören	159
9.5.6.	Tatkräftig unterstützen durch Systematisches Problemlösen.....	165
9.5.7.	Praktische Aufgabe	169
9.5.8.	Abschluss	171
10.	Peer-Mentorenschulung Sitzung 3:	
	Peer-Mentorenrolle festigen.....	175
10.1.	Ziele der Sitzung.....	175
10.2.	Der rote Faden der Peer-Mentorenschulung	176
10.3.	Ablaufplan: Peer-Mentorenschulung Sitzung 3.....	177
10.4.	Checkliste: Peer-Mentorenschulung Sitzung 3	178
10.5.	Praktische Durchführung.....	179
10.5.1.	Begrüßung und Einstieg.....	179
10.5.2.	Tatkräftig unterstützen durch Systematisches Problemlösen.....	183
10.5.3.	Wiederholung der Strukturen der betrieblichen Gesundheitsförderung.....	189
10.5.4.	Treffen mit den Führungskräften	190
10.5.5.	Intervision	191
10.5.6.	Kollegiale Beratung	192
10.5.7.	Soziale Kontakte reflektieren.....	197
10.5.8.	Wiederholung der Schulungsinhalte.....	198
10.5.9.	Abschluss	199
11.	Führungskräfteschulung Sitzung 1:	
	Mein Ressourcen- und Stressmanagement	203
11.1.	Ziele der Sitzung.....	203
11.2.	Der rote Faden der Führungskräfteschulung	204

11.3.	Ablaufplan: Führungskräftebildung Sitzung 1	205
11.4.	Checkliste: Führungskräftebildung Sitzung 1	206
11.5.	Praktische Durchführung	207
11.5.1.	Begrüßung und Einstieg	207
11.5.2.	Rolle der Peer-Mentoren	211
11.5.3.	Eigene Stresssituationen bei der Arbeit.....	214
11.5.4.	Mein eigenes Ressourcen- und Stressmanagement.....	216
11.5.5.	Der Stressprozess	219
11.5.6.	Stressbewältigung durch Systematisches Problemlösen	222
11.5.7.	Praktische Aufgabe.....	228
11.5.8.	Abschluss.....	230
12.	Führungskräftebildung Sitzung 2:	
	Meine Mitarbeiter sind mir wichtig.....	233
12.1.	Ziele der Sitzung	233
12.2.	Der rote Faden der Führungskräftebildung.....	234
12.3.	Ablaufplan: Führungskräftebildung Sitzung 2	235
12.4.	Checkliste: Führungskräftebildung Sitzung 2	236
12.5.	Praktische Durchführung	237
12.5.1.	Begrüßung und Einstieg	237
12.5.2.	Stress- und Ressourcenwaage.....	241
12.5.3.	Gesundheitsförderliches Führungsverhalten	244
12.5.4.	Kultur.....	250
12.5.5.	Kultursensible Führung.....	254
12.5.6.	Praktische Aufgabe.....	259
12.5.7.	Abschluss.....	261
13.	Führungskräftebildung Sitzung 3:	
	Führungskräfte gestalten mit!	265
13.1.	Ziele der Sitzung	265
13.2.	Der rote Faden der Führungskräftebildung.....	266

13.3.	Ablaufplan: Führungskräfteschulung Sitzung 3.....	267
13.4.	Checkliste: Führungskräfteschulung Sitzung 3.....	268
13.5.	Praktische Durchführung.....	269
13.5.1.	Begrüßung und Einstieg.....	269
13.5.2.	Gesundheits- und entwicklungsförderliche Arbeitsmerkmale.....	274
13.5.3.	Eigenes Arbeitsgestaltungsprojekt identifizieren.....	282
13.5.4.	Die Bedeutung von Information erkennen.....	284
13.5.5.	Teamsitzungen effektiv gestalten.....	285
13.5.6.	Mitarbeiter in Teamsitzungen beteiligen.....	288
13.5.7.	Praktische Aufgabe	291
13.5.8.	Abschluss	292
14.	Führungskräfteschulung Sitzung 4:	
	Führungskräfte gestalten mit!.....	295
14.1.	Ziele der Sitzung.....	295
14.2.	Der rote Faden der Führungskräfteschulung	296
14.3.	Ablaufplan: Führungskräfteschulung Sitzung 4.....	297
14.4.	Checkliste: Führungskräfteschulung Sitzung 4	298
14.5.	Praktische Durchführung.....	299
14.5.1.	Begrüßung und Einstieg.....	299
14.5.2.	Rückmeldung aus dem 1. ReSuDi-Workshop.....	303
14.5.3.	Kollegiale Beratung	304
14.5.4.	Projektplanung mit Hilfe der Kollegialen Beratung.....	307
14.5.5.	Projektplanung mit Hilfe der Kollegialen Beratung (Fortsetzung)	308
14.5.6.	Praktische Aufgabe	308
14.5.7.	Abschluss	310
15.	Führungskräfteschulung Sitzung 5:	
	Gesund führen!.....	313
15.1.	Ziele der Sitzung.....	313

15.2.	Der rote Faden der Führungskräftebildung.....	314
15.3.	Ablaufplan: Führungskräftebildung Sitzung 5	315
15.4.	Checkliste: Führungskräftebildung Sitzung 5	316
15.5.	Praktische Durchführung	317
15.5.1.	Begrüßung und Einstieg	317
15.5.2.	Unterstützung der Arbeitsgestaltungsprojekte.....	324
15.5.3.	Wertschätzendes Feedback geben	325
15.5.4.	Interesse durch Präsenz und Aktives Zuhören zeigen	331
15.5.5.	Achtsamkeit sich selbst und den Mitarbeitern gegenüber.....	339
15.5.6.	Strukturen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Treffen mit den Peer-Mentoren.....	342
15.5.7.	Abschluss.....	344
16.	ReSuDi-Workshop – 1. Teil:.....	349
16.1.	Ziele des Workshops	349
16.2.	Der rote Faden des ReSuDi-Workshops	350
16.3.	Ablaufplan: ReSuDi-Workshop – 1. Teil	350
16.4.	Checkliste: ReSuDi-Workshop – 1. Teil.....	351
16.5.	Praktische Durchführung	352
16.5.1.	Begrüßung und Einstieg	352
16.5.2.	Rückmeldung zur Programmdurchführung.....	354
16.5.3.	Der Stressprozess	357
16.5.4.	Kultur.....	360
16.5.5.	Gesundheitsförderliche und kultursensible Führung	364
16.5.6.	Gesundheits- und entwicklungsförderliche Arbeitsmerkmale	370
16.5.7.	Diskussion der Arbeitsgestaltungsideen.....	374
16.5.8.	Unterstützung regelmäßiger Teamsitzungen	376
16.5.9.	Abschluss.....	377
17.	ReSuDi-Workshop – 2. Teil:.....	381

17.1.	Ziele des Workshops	381
17.2.	Der rote Faden des ReSuDi-Workshops.....	382
17.3.	Ablaufplan: ReSuDi-Workshop – 2. Teil.....	382
17.4.	Checkliste: ReSuDi-Workshop – 2. Teil	383
17.5.	Praktische Durchführung	384
17.5.1.	Begrüßung und Einstieg.....	384
17.5.2.	Rückmeldung zur Programmdurchführung	385
17.5.3.	Unterstützung der Führungskräfte und Peer-Mentoren sowie nachhaltige Umsetzung des Programms	387
17.5.4.	Gesundheitsförderliche Weiterbildungsangebote bei kultureller Vielfalt	394
17.5.5.	Abschluss	396
18.	Literatur	397
18.1.	Literatur zu 1.1	397
18.2.	Literatur zu 1.2.....	400
18.3.	Literatur zu 1.3.....	406
18.4.	Literatur zum Manual	411

**Betriebliches Gesundheitsmanagement bei kultureller
Vielfalt**

Ein Stressmanagement-Programm für Service, Gewerbe
und Produktion

Busch, C.; Cao, P.; Clasen, J.; Deci, N.

2014, IV, 411 S. 131 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-642-40902-8