

**Fortbildungen / Veranstaltungshinweise**

## 1.1 R-U

---

## PSYCHISCHES GESUNDHEITS-PROGRAMM im Beruf

### Intensiv-Training psychischer Schlüsselfaktoren

---

Psychische Überlastungen im Beruf sind die Vorstufe von ernsten und langdauernden Erkrankungen. Der Hessische Städte- und Gemeindebund bietet daher für seine Mitglieder ein Vorbeugungs-Gesundheits-Programm im Bereich der beruflichen psychischen Belastungen an.

**Das Konzept**

Psychische Überlastungen beginnen fast immer unauffällig, nehmen dann aber kontinuierlich und immer stärker zu! Sie kennen solche Alltagssituationen:

- Arbeitsumfang und Zeitdruck wachsen, die eigene Konzentrationsfähigkeit scheint abzunehmen.
- Man hat weniger Energie, aber Nervosität und innere Unruhe werden stärker.
- Mangelnde Wertschätzung (durch Bürger, Vorgesetzte und KollegInnen) erlebt man immer häufiger.
- Das Betriebsklima wird schlechter, sogar seine eigenen Leistungsansprüche kann man aufgrund der wachsenden Belastungen nicht immer erfüllen, etc.

Mit dem **Psychischen-Gesundheits-Programm** steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre persönlichen Stimmungswerte. Sie lernen, wie man die Psyche auch für berufliche Anforderungen durch regelmäßiges Training aufbaut und die volle Funktionsfähigkeit sogar erweitern kann.

Wie? Psychische Erkrankungen kündigen sich an (niemand wird „über Nacht“ depressiv oder schizophren). Rechtzeitiges Gegensteuern verhindert Erkrankungen! Dieses Gesundheitsprogramm zeigt die Gefährdungssymptome, informiert Sie besonders über Ursachen und Verläufe von psychischen Belastungen im Beruf, bevor diese zu Krankheiten führen! Außerdem entwickeln Sie die positiven psychischen Faktoren gezielt weiter.

**Angesprochene Zielgruppen**

Dieses Programm ist **nur für Gesunde** vorgesehen! Es richtet sich daher an:

1. Alle Führungskräfte und Mitarbeitende, die selbst hohe Belastungen erleben.
2. Alle Führungskräfte, die aus Fürsorge- und Beratungspflichten gegenüber ihren Mitarbeitenden mehr zum Thema wissen möchten,

3. alle Führungskräfte und Mitarbeitende der Bereiche Personal, Gesundheitsmanagement, BEM, Soziales, etc.

### Das Programm im Überblick:

Diese Basis-Intensiv-Konzeption besteht aus **vier Modell-Bausteinen** (zu je 1 Tag), die nach Symptom-Gruppen (= SG) geordnet sind. Dauer jew. 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Die Einzeltage bestehen jeweils aus einem Theorieteil und einem Methoden-/Trainingsteil (= praktische Übungen und Anwendungs-Methoden).

Aus didaktischen Gründen liegen die Einzeltage ca. drei bis 4 Wochen auseinander.

**Ort:** Zentral in Hessen. Nach Möglichkeit versuchen wir, einen Tagungsort in regionaler Nähe der Teilnehmer zu buchen.

**Beachten Sie bitte:** Sie können sich nur **komplett** zu allen vier Tagen anmelden, eine Anmeldung nur zu einzelnen Tagen ist nicht möglich! Der Grund dafür ist, dass verschiedene Symptome gleichzeitig auftreten können, Sie aber bei dieser Konzeption der Schlüsselfaktoren den Gesamtüberblick auch über evtl. Querverbindungen erhalten sollen.

Bei Terminproblemen sprechen Sie uns gerne an.

### Die Ziele

Dieses Programm schafft die erforderlichen Grundlagen für psychisches Wohlbefinden und Energie im Beruf. Es erklärt die Schlüsselfaktoren und erläutert die biologischen Grundlagen. Sie erreichen mit einfachen aber wirkungsvollen Mitteln drei Hauptziele:

1. Sie kennen die Symptomgruppen psychischer Gefährdungen und lernen individuell, Ihre Resilienz (= psychische Widerstandskräfte) zu verbessern!
2. Sie optimieren Ihre psychischen Kompetenzen und Energiepotenziale, so dass Sie gezielt neue Persönlichkeitsentwicklungen mit voller Leistungskraft starten können!
3. Gleichzeitig werden das Selbstwertgefühl (= SWG), das persönliche Wohlbefinden und weitere Schlüsselfaktoren gestärkt.

So nehmen Fehlzeiten ab und Ihre Freude an konzentrierter Leistungskraft im Beruf steigt. Schon nach dem ersten Training werden Sie Erfolge bemerken.

### Inhaltlicher Rahmenplan

#### Modell-Baustein 1:

**Termin: 18.09.2025**

Symptomgruppen „**Überlastungs-Frühindikatoren**“ und „**Persönlichkeits-Struktur**“

Theorie, Symptome, Ursachen, Prognose. Symptome können z. B. sein:

**Überlastungs-Frühindikatoren:** Vergessen, Verlegen, Verwählen, Verhören; Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen, wachsende Nervosität, Entspannungs-Unfähigkeit und Belastungsstress nehmen zu, Geduld lässt immer schneller nach, etc.

Symptome **Persönlichkeit:** Man traut sich zu wenig zu, man hat Angst, zu versagen oder sich zu blamieren; obwohl man schon Lust hätte, fehlt die innere Sicherheit; das Selbstwertgefühl ist praktisch nicht vorhanden; die Selbst-Unsicherheit wächst; subjektives Empfinden: Man stellt sich „unter Wert“ dar; man ist sich sicher, dass man Eigenschaften, Potenziale und Fähigkeiten besitzt, die man doch viel mehr nutzen könnte/müsste. Genauso gilt das andere Extrem: Man wirkt auf andere Personen arrogant, überheblich, scheint sich total zu überschätzen, man zeigt scheinbar die klassische Profil-Neurose: Man traut sich in den Augen der anderen Personen unmögliche Dinge zu und zeigt eine viel zu ausgeprägte Ich-Orientierung, man steht praktisch – ungewollt - ständig im Mittelpunkt!

**Anwendungs- und Trainingsmethoden:** Im Methodik-Praxisbereich des Programmes können Sie eine objektive **Diagnose** Ihres eigenen aktuellen individuellen Belastungsgrades erhalten: Welche Symptome, berufliche psychische Belastungen und gesundheitliche psychische Gefährdungen sind derzeit vorhanden?

Eine Auswahl weiterer Anwendungsmethoden: Überlastungs-Frühindikatoren kennen, Resilienz-, Mental- und Verhaltenstraining, Aufbauprogramm Selbstwertgefühl; Einzel- und Fallanalyse, verhaltenspsychologische systemische und gruppensystemische Designs, Psychisches Immunsystem: Behandlungspläne, Team- und Einzeltraining, Belastungs-, Selbst-, psychologisches Zeit-, Entspannungs- und Stress-Management, Meditation, Drama-Techniken, psychologische Desensibilisierung, Trauma-Analyse, etc.

Dieses Programm ist ebenfalls der ideale Weg für eine gezielte **Persönlichkeits-Entwicklung:** Stärken-Schwächen Profil, geplante Entwicklungen; Entwicklungs-Prozessanalyse, Skript-/Psycho-Analyse, mentale Selbst-Steuerungsmethoden, etc.

**Achtung – wichtiger Hinweis:** Dieses „Intensiv-Training psychischer Schlüsselfaktoren“ sieht schwerpunktmäßig den Aufbau von **psychischem Selbstwertgefühl** als **zentraler Wohlfühl- und psychischer Basis-Energie** vor. Das gilt auch für die folgenden Modell-Bausteine. Gleichzeitig werden Sie aber auch mit den Symptomen anderer psychischer Belastungs- und Erkrankungsgefahren (und deren Überwindung) vertraut gemacht.

#### **Modell-Baustein 2:**

**Termin: 23.10.2025**

**Symptomgruppen „Depressive Tendenzen“ und „Burnout-/Überlastungen“**

Theorie, Symptome, Ursachen, Prognose; auch Behandlungsmethoden.

**Anwendung / Behandlungsmethoden:** Bitte beachten Sie die Anmerkungen zu Modell-Baustein 1.

### **Modell-Baustein 3:**

**Termin: 20.11.2025**

**Symptomgruppen** „Ängste (auch Panik-Attacken)“, „Zwangshandlungen“ und „psychosomatische Tendenzen“

Theorie, Symptome, Ursachen, Prognose, auch Behandlungsmethoden

**Anwendung / Behandlungsmethoden:** Bitte beachten Sie die Anmerkungen zu Modell-Baustein 1.

### **Modell-Baustein 4:**

**Termin: 18.12.2025**

**Symptomgruppen** „Psycho-Gefahren in Teams“

Theorie, Symptome, Ursachen, Prognose; auch Behandlungsmethoden.

Folgende Symptome können auftreten: Besondere Belastungen in Teams, wie z. B. Klima- und Leistungsstörungen, Wahrnehmungs- und Beurteilungsfehler in Teams, Konflikte, Mobbing, mangelnde Wertschätzung untereinander, Rollen in Teams, Problem-Persönlichkeiten, Team-Kooperations-Probleme, Soziale Ungerechtigkeiten, Kommunikationsregeln, gegenseitige Überwachung, etc.

**Anwendung / Behandlungsmethoden:** Bitte beachten Sie die Anmerkungen zu Modell-Baustein 1.

### **Kosten**

Für dieses Förderprogramm beträgt die Teilnahmegebühr 345,00 € pro Veranstaltungstag und Teilnehmer/in = Gesamtkosten für 4 Tage: 1.380,00 €;

zzgl. evtl. gewünschter Sonderleistungen, z. B. Diagnostik PSI (= Psychisches Immunsystem) - Untersuchung und Gutachten 230,00 € / Person, Nachholtermine / Individualbetreuung nach Absprache.

Alle Beträge sind jew. zzgl. MwSt. (z.Z. 19 %) zu verstehen. Die Abrechnung erfolgt pro Lehrgang (= vier Einzeltage) im Voraus. Evtl. Sonderleistungen werden nach Absprache abgerechnet. Für die umfangreichen Arbeitsmaterialien werden keine Gebühren berechnet.

### **Individualbetreuung bei Verhinderung**

Sollten Teilnehmer/innen an einzelnen Bausteinen aus wichtigen Gründen verhindert sein, so besteht die kostenfreie Möglichkeit der Teilnahme an einer Parallelgruppe.

Sollte dies nicht realisierbar sein, so können Sie auch kostenneutral eine geeignete Ersatzperson für die Teilnahme benennen.

Außerdem kann eine Individualbetreuung beantragt werden (= schriftliche Bearbeitung der Inhalte mit spezifischen Aufgaben inklusive umfassender persönlicher Betreuung durch den Referenten, telefonisch oder online, bei der Bearbeitung der Inhalte, der Aufgaben und des Aufgabenfeedbacks). Für diese Individualbetreuung wird pro Veranstaltungstag eine Gebühr von 690,00 € anstelle der üblichen Teilnahmegebühr berechnet.

**Berater / Coaches / Referenten**

**Dr. Karl Olbort**, Dipl.-Psychologe, Dipl.-Verw.-Wirt, Promotion in Psychologie, Praxis für Betriebs-Psychologie, staatl. Zulassung zur Psychotherapie.

Gesundheits-Coach, Schwerpunkte: Psychische Belastungen im Beruf, Betriebliches Gesundheitsmanagement. Dozent für Gesundheits-Ökonomie an der Uni Bayreuth. Auch im Bereich der psychologischen Ärzte-Fortbildung bei Landesärztekammern tätig.

**Weitere Berater / Coaches:** Herr Prof. Dr. Chr. Zielke, THM (angefragt) und weitere Professoren und Dozenten der THM und des IPW.

**Anmeldung**

Für die verbindliche Anmeldung nutzen Sie bitte das als Anlage beigefügte **Anmeldeformular** und senden dieses ausgefüllt per Post oder per E-Mail an das IPW Institut für Personal- und Betriebswirtschaft, z. H. von Herrn Dr. Karl Olbort, Mittelmark 19 in 35435 Wettenberg/Gießen.

Zusätzlich ist ein kurzes Berufsprofil mit Angaben zu Person, Werdegang und jetziges Aufgabenfeld (Alter, aktueller Arbeitgeber, berufliche Erfahrungen, derzeitiges Aufgabengebiet) beizufügen, max. 1 DIN-A4-Seite.

**Fristen / Zeitplan****Anmeldefrist**

Beachten Sie bitte, dass alle **Anmeldungen bis spätestens zum 30. August 2025** beim IPW, Institut für Personal- und Betriebswirtschaft, Mittelmark 19, 35435 Wettenberg, E-Mail: ipw@ipw-institut.de z. Hd. von Dr. Karl Olbort eingegangen sein müssen. Bei evtl. Terminproblemen sprechen Sie uns bitte an.

**Datenschutz**

Mit Ihrer Anmeldung zu unserem Förderprogramm erhält das IPW Institut für Personal- und Betriebswirtschaft von Ihnen personenbezogene Daten, die zur Abwicklung des Lehrgangs erhoben und verarbeitet werden. Mit Übersendung des Anmeldeformulars stimmen Sie der Erhebung und Verarbeitung zu. Die Speicherung und Verarbeitung der Daten erfolgt unter Einhaltung der Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des Hessischen Datenschutz- und Informationsfreiheitsgesetzes (HDSIG).

Sie können beim IPW Institut für Personal- und Betriebswirtschaft jederzeit Auskunft erhalten, welche Daten von Ihnen gespeichert werden. Sie können die Verarbeitung der Daten auch einschränken oder Widerspruch einlegen, etwaige Unrichtigkeiten berichtigen lassen oder die Löschung der Daten beantragen. Detaillierte Informationen zum Umgang mit Daten sowie zu Löschungs- und Beschwerderechten finden Sie in der Datenschutzerklärung unter <https://ipw-institut.de/datenschutz/>.

### **Organisation / Verfahren**

Bitte geben Sie diese Ausschreibung möglichst umgehend **in Umlauf** für alle interessierten Personen, vielen Dank.

### **Ansprechpartner für Rückfragen**

Herr Dr. Karl Olbort, IPW, Tel. 0641 84680 und

Frau Ltd. Verwaltungsdirektorin Sabine Richard-Ulrich, HSGB, Tel. 06108 6001-23

### **Anlage**

Institut für Personal- und Betriebswirtschaft  
Herrn Dr. Karl Olbort  
Mittelmark 19  
35435 Wettenberg

bitte zurücksenden

per E-Mail an: ipw@ipw-institut.de  
oder per Post an das IPW



**Anmeldung: „PSYCHISCHES GESUNDHEITS-PROGRAMM im Beruf“  
Intensiv-Training psychischer Schlüsselfaktoren**

**Angaben zum/zur Teilnehmer/in**

Anrede, Name, Vorname	
Straße, Haus-Nr., PLZ, Ort	
personalisierte <b>E-Mail-Adresse</b>	
Telefonnummer (für Rückfragen)	

**Angaben zum Arbeitgeber bzw. Rechnungsempfänger (falls abweichend)**

Stadt / Gemeinde / Institution	
Straße, Haus-Nr., PLZ, Ort	
Ansprechpartner/in in der Verwaltung	
Telefonnummer + E-Mail-Adresse (für Rückfragen)	

☐ Ich versichere die Richtigkeit der vorstehenden Angaben.

\_\_\_\_\_  
(Datum)

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

**Anlage: Lebenslauf**