

# NEWSLETTER



## BETRIEBSSOZIALARBEIT INKL. SUCHTPRÄVENTION- BERATUNG

Aus heutiger Sicht ist die Betriebssozialarbeit bzw. die betriebliche Sozialberatung für die Betriebe nicht mehr wegzudenken. Alles ist in einem steten Wandel und sowohl die Betriebe als auch deren Mitarbeiter\*innen sind davon betroffen.

### Was macht also Betriebssozialarbeit?

Betriebssozialarbeit begleitet die Betriebe als auch deren Mitarbeiter\*innen aus unterschiedlichen Ebenen in verschiedensten Thematiken. Diese können unter folgenden Themen variieren und es sollte individuell darauf reagiert werden können. Folgende Themen sind in meinem Portfolio inkludiert:

- Sucht, Abhängigkeiten
- Krisen
- Finanzielle Thematiken
- Psychosoziale Beratung
- Stressprävention, Burn-out Prävention
- Ernährung (TCM= traditionell chinesische Medizin)

Das Statement um die "schwierigen Zeiten" können wir wahrscheinlich alle nicht mehr hören, dennoch haben sich die Zeiten, sowie auch die Einstellungen der Menschen tatsächlich verändert. Die Themen bzw. die Aufgaben und die Betriebe stehen vor unzähligen Veränderungen. Teams müssen sich mit veränderten Arbeitssituationen (Home Office, etc.) auseinandersetzen. Die zwischenmenschlichen Themen bleiben oft außen vor, machen jedoch zu 80% die Probleme in den Teams.

Es gilt diese gut zu begleiten um **langfristig gesunde und motivierte Mitarbeiter\*innen** und somit auch eine **gesunde und arbeitsfähige Firmenstruktur** beizubehalten bzw. zu erlangen. Nur so kann man **kosteneffizient arbeiten**.

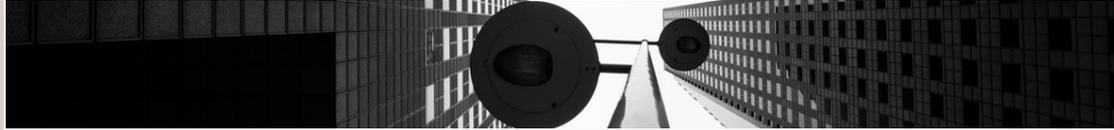
Ob im Einzel oder in einem Team, die Individualität wird bei mir groß geschrieben. Dies ermöglicht ein gesundes Ergebnis.

Mittels einer sozialen Standortanalyse wird in Ihrem Betrieb festgestellt, wie die Betriebssozialarbeit eingesetzt werden soll um kosteneffizient um gewinnbringende Leistungen zu erzielen. Dafür gilt es einen Kontakt mit mir aufzunehmen.

## TERMINE

- **Rückenstärken-** Supervision für Beginner in der Sozialen Arbeit:
  - Online: 02.12.2022
- **Stabilität in Stürmischen Zeiten:** Wie Vereinsarbeit nicht zur Belastung wird.
  - 24.11.2022, 17:30-19:00 online
- **ELTERN-TALK**
  - 25.11.2022, 15:00-16:40Uhr
  - 15.12.2022, 09:30-11:10 Uhr
  - 09.12.2022, 15:00-16:40 Uhr
  - 1 Termin über die Familienkarte abrechenbar

# WORKSHOPS



## WORKSHOP: UMGANG MIT SUCHT

Die Themen Sucht und Abhängigkeit sind ein sehr spezielles Thema. Darüber wird nicht gerne offen gesprochen, dennoch ist es da und muss verbalisiert und thematisiert werden. In diesem Workshop geht es darum aufzuzeigen, wie Sucht entstehen kann, welche Auslöser es für eine Sucht gibt und wie man darauf reagieren kann, sprich, wie es einem gelingt Menschen darauf anzusprechen!

Hier lernt man Strategien, wie jede Einzelperson mit dem Thema Sucht umgehen kann.

In jedem Workshop gibt es auch die Möglichkeit Einzelfälle genau zu thematisieren und zu besprechen!

Zeitlicher Ablauf: 3-4 Stunden

Preis: € 550 (4 Stunden) exkl. Fahrtkosten

## WORKSHOP: STRESS UND ERNÄHRUNG

Gerade in stressigen Zeiten vergisst man schnell auf sich selbst. Wenig Zeit und Druck sowohl in der Arbeit als auch im Privatleben fördern ein ungesundes Leben. Man isst, wenn man Zeit hat und dann sehr hastig. Die TCM (traditionell chinesische Medizin) Ernährung beschäftigt sich nicht nur mit der Ernährung alleine. Auch unsere Emotionen finden darin Platz und müssen berücksichtigt werden. Folgen von Stress und emotionaler/psychischer Belastung sind auf körperlicher Ebene meistens Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Probleme mit der Menstruation, etc..

Der Workshop zeigt auf, wie man sich mit kleinen Tricks gut unterstützen kann und somit wieder ins Gleichgewicht kommt. Tipps zur Resilienz-Stärkung und zum Stressmanagement können in diesem Workshop mitgegeben und gelernt werden.

Zeitraumen: 3 Stunden

Kosten: € 480 exkl. Fahrtkosten



Hilfe mein/e KollegIn ist abhängig

[www.marina-salmhofer.at](http://www.marina-salmhofer.at)



Ernährung in der betrieblichen Gesundheitsförderung

[www.marina-salmhofer.at](http://www.marina-salmhofer.at)



# WORKSHOPS



## WORKSHOP: LEHRLING SUCHT GESUNDHEIT

Belastungen und Druck sind auch ein Themen, mit denen Lehrlingen zu „kämpfen“ haben. Der Zugang zu Suchtmitteln ist mittlerweile erleichtert und es kommt immer wieder in den Betrieben zu Vorfällen mit Lehrlingen. In diesem Workshop geht es darum Bewusstsein zu schaffen und offen über das Thema Sucht zu diskutieren. Der Workshop zielt darauf ab die Fähigkeiten und Ressourcen der Lehrlinge zu stärken, damit sie NICHT in eine Sucht fallen. Zeitgleich ist es auch wichtig die Lehrlinge dahingehend zu schulen, wie sie das Thema Sucht bei Vorgesetzten ansprechen können.

Mithilfe von kreativen Methoden werden die Lehrlinge begleitet und geschult.

Lehrlinge Großbetrieb:

“Der Workshop war kurzweilig und ich konnte viel davon mitnehmen!”

“Danke, dass die Themen vertraulich behandelt werden!”

“Ich dachte nicht, dass man dieses Thema so chillig aufbereiten kann.”

Zeitlicher Ablauf: 3-4 Stunden

Preis: € 550 (4 Stunden) exkl. Fahrtkosten

## PROZESSBEGLEITUNG: RAUCHEN IM BETRIEB

Seit Jahren kümmern sich Firmen exzessiv um das Thema der Raucher. Hierfür wird viel Geld und Zeit investiert. Was würde passieren, wenn man sich um die Nichtraucher kümmern würde?

Fakt ist, dass sich Mitarbeiter\*innen in ihrer Kaffeepause oder Rauchpause zu 80% über ihre Arbeit unterhalten und den gemeinschaftlichen Austausch fördern. Mein Konzept bindet sowohl die Nichtraucher als auch die Raucher in einen gemeinsamen Prozess ein um langfristig ein produktiveres Arbeiten zu gestalten.

Ich begleite Sie in ihrem Prozess eine gesunde Lebensweise für ihre Mitarbeiter\*innen zu gestalten.

Dieser Workshop/Prozessbegleitung richtet sich an Leitungsfunktionen.

Zeitraumen: 2 Stunden

Kosten: € 300 exkl. Fahrtkosten



# WORKSHOPS



## **WORKSHOP: ICH BIN NUR VERANTWORTLICH FÜR DAS, WAS ICH SAGE KOMMUNIKATION UNTER MITARBEITERINNEN UND VORGESETZTEN**

Die eine Person sagt etwas, die Andere hört etwas ganz anderes. Die Folge: Es kommt zu Unstimmigkeiten, zu Handlungen, die nicht ausgesprochen und angesprochen werden. Unmut stellt sich ein und es wird schwieriger wieder zu einer guten und gesunden Basis zurückzukehren.

Um Missverständnisse vermeiden zu können, begleite ich Teams im Umgang mit diesem Thema.

Sie erhalten:

- Grundwissen zum Thema Kommunikation
- Praxiswissen und Austausch über bekannte Themen
- Reflexionsphase innerhalb des Teams
- Schnelleres, produktives Arbeiten...

Teilnehmer\*innen: Maximal 8-10 Personen

Eine regelmäßiger Austausch zu diesem Thema ist von Vorteil um weiterhin kosteneffizient und vor allem gesund zu bleiben und kann zusätzlich gebucht werden!

Zeitraumen: 2 Stunden

Kosen: € 300 exkl. Fahrtkosten



**„Ich versteh nicht was du sagst,“  
Kommunikation im Betrieb**

[www.marina-salmhofer.at](http://www.marina-salmhofer.at)



# WORKSHOPS



## WORKSHOP: STABILITÄT IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Die Anforderungen an einen Verein und dessen Mitglieder sowie die Rahmenbedingungen, in denen sich die Ehrenamtlichen und Vereine bewegen, haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Trotz gemeinsamen Ziels schwindet vermeintlich die Bereitschaft, eine ehrenamtliche Funktion zu übernehmen; werden die zeitlichen Ressourcen der einzelnen Mitglieder weniger; bleibt der Nachwuchs aus. Ziel des Vortrages ist herauszufinden, wie der Verein trotz stürmischen Zeiten als Fels in der Brandung für Stabilität für die Menschen im Innen und Außen sorgen und seine Widerstandsfähigkeit fördern kann.



Anmeldungen unter:

[anmeldung@kbw.co.at](mailto:anmeldung@kbw.co.at)  
0463 536 57 622

## WORKSHOP:AUSSPRECHEN HILFT

### Meine persönlichen Anliegen als Vereinsmitglied/-funktionär:in

Nicht immer läuft im Vereinsalltag alles rund. Manchmal kommt es zu zwischenmenschlichen Konflikten, Überforderung oder sogar Ärger und Frust. In diesem Workshop erarbeiten Sie unter dem Motto „Aussprechen hilft“ im geschützten Raum und unter professioneller Anleitung Ihre ganz persönlichen Themen rund um die Vereinsarbeit. Ziel ist, Herausforderungen im Verein (wieder) besser zu meistern und motiviert(er) an neue Aufgaben heranzugehen.

jeweils an folgenden Donnerstagen von 17:00 – 18:00 Uhr (Online)

- 01. Dezember 2022
- 12. Jänner 2023
- 09. Februar 2023
- 09. März 2023
- 13. April 2023
- 11. Mai 2023

Dieses Angebot findet regelmäßig statt. Sowohl Vereinsmitglieder als auch Funktionär:innen sind willkommen! Die Termine können einzeln oder mehrfach gebucht werden, der Inhalt richtet sich jeweils nach den Anliegen/Themen der Teilnehmenden. Bei Bedarf kann das Angebot auch als regionale Präsenzveranstaltung und/oder für einen spezifischen Verein organisiert werden!

# TIPPS UND TRICKS

## Tipps zur Stressbewältigung



[www.marina-salmhofer.at](http://www.marina-salmhofer.at)