

Produktblatt 02

„MindMentoring: Psychosoziales Mentoring im Job“

TRAINING und WORKSHOP im
Unternehmen für
psychosoziale Herausforderungen der
Mitarbeiter*innen

Executive Summary

Dieses Projekt zielt darauf ab, Mitarbeitende durch gezielte Trainings und Einzelcoachings im Umgang mit psychosozialen Herausforderungen am Arbeitsplatz zu unterstützen. Durch die Vermittlung von Fähigkeiten zur Stressbewältigung, Konfliktlösung und zur Förderung des Wohlbefindens soll ein gesünderes und produktiveres Arbeitsumfeld geschaffen werden.



Ziele des Projekts

1. **Förderung der psychischen Gesundheit:** Unterstützung der Mitarbeiter*innen im Umgang mit Stress und psychischen Belastungen.
2. **Verbesserung der Arbeitsatmosphäre:** Förderung eines positiven und unterstützenden Arbeitsumfelds.
3. **Steigerung der Resilienz:** Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen und Krisen.

4. **Reduzierung von Fehlzeiten:** Senkung von krankheitsbedingten Ausfällen durch präventive Maßnahmen.
5. **Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit:** Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der Zufriedenheit der Mitarbeiter*innen.

Zielgruppen

- Alle Mitarbeiter*innen des Unternehmens
- Führungskräfte und Teamleiter*innen

Projektschritte

1. **Bedarfsermittlung**
 - Analyse der aktuellen psychosozialen Herausforderungen im Unternehmen und im Homebase
 - Interviews und anonyme Umfragen zur Erfassung der Bedürfnisse der Mitarbeiter*innen
2. **Planung der Trainings und Workshops**
 - Entwicklung eines maßgeschneiderten Programms basierend auf den ermittelten Bedürfnissen
 - Festlegung der Themen und Zeitpläne
3. **Durchführung der Trainings und Workshops**
 - Interaktive Workshops zu Themen wie Stressmanagement, Konfliktlösung, Kommunikation und Achtsamkeit
4. **Evaluation und Feedback**
 - Regelmäßige Überprüfung des Fortschritts und der Wirksamkeit der Maßnahmen
 - Anpassung der Inhalte und Methoden basierend auf Feedback der Teilnehmer*innen
5. **Nachhaltigkeitssicherung**
 - Implementierung von langfristigen Unterstützungsangeboten wie Peer-Support-Gruppen und kontinuierlichen Weiterbildungen

- Integration der psychosozialen Themen in die Unternehmenskultur

Ressourcen

- **Räumlichkeiten:** Geeignete Räume für Einzel- und Gruppensitzungen im Unternehmen. Einzelsettings sind in meiner Praxis in Klagenfurt oder in Maria Rain möglich. Größere Teamsitzungen sind auch in anderen Veranstaltungsräumen möglich und werden gerne organisiert.
- **Materialien:** Arbeitsbücher, Fragebögen, digitale Tools für Online-Sitzungen, Flip Chart, Methodenkoffer, etc.

Zeitplan

- **Monat 1-2:** Bedarfsermittlung und Planung
- **Monat 3-8:** Durchführung der Trainings und Workshops
- **Monat 9:** Evaluation und Anpassung der Maßnahmen
- **Monat 10-12:** Sicherstellung der Nachhaltigkeit und Abschluss des Projekts

Budget

Das Budget wird für die Bezahlung der Mentorin, Mietkosten für Räumlichkeiten, Materialien und administrative Ausgaben verwendet. Eine detaillierte Kostenaufstellung erfolgt nach der Bedarfsermittlung.

Erfolgskriterien

- Positive Rückmeldungen der Teilnehmer*innen
- Verbesserte psychische Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiter*innen
- Reduzierte Fehlzeiten und krankheitsbedingte Ausfälle
- Langfristige Integration der psychosozialen Themen in die Unternehmenskultur