



Seminarkatalog
2023



Bildungszentrum

Handel und Dienstleistungen
Thüringen gGmbH

bzthueringen24.de

AWO RPK gGmbH

Rehabilitation psychisch
kranker Menschen

rpk-erfurt.de

Zwei Partner - Ein starker Gedanke.

Inhaltsverzeichnis:

Basiswissen psychische Erkrankungen	<i>Seite 6</i>
Basiswissen psychische Erkrankungen im Jugendalter	<i>Seite 8</i>
Psychische Erkrankungen und Arbeitswelt	<i>Seite 10</i>
Arbeit in der Krise	<i>Seite 12</i>
Mobbing an der Arbeit: Konflikte bewältigen	<i>Seite 16</i>
Ressourcen-Stärkung und Selbstreflexion	<i>Seite 18</i>
Suchtverhalten verstehen	<i>Seite 20</i>
Rhetorik und Kommunikation	<i>Seite 22</i>
Souverän auftreten und argumentieren	
Sport als eine Möglichkeit der psychischen Rehabilitation	<i>Seite 24</i>
Psychische Aspekte der Betreuungsarbeit	<i>Seite 26</i>
Familiärer Bevollmächtigter außerhalb der professionellen Pflegebetreuung Angehöriger	

Vorwort:

Eingebunden zu sein in die soziale Gemeinschaft ist ein wesentlicher Aspekt der Lebensqualität aller Menschen; das gilt auch für psychisch kranke Menschen. Oft haben Betroffene aber mit längerfristigen Folgen und Beeinträchtigungen ihrer Erkrankung zu kämpfen, die ihre Chancen einer tatsächlichen Teilhabe mitunter stark einschränken.

Viele psychisch kranke Menschen benötigen daher auch nach Abschluss der Akutbehandlung noch eine längerfristige Unterstützung und Begleitung, auch und vor allem mit Blick auf Arbeit und Beschäftigung.

Das BZT gGmbH und die RPK Erfurt haben sich dazu entschlossen, gemeinsame Angebote für Unternehmen und den Betroffene beschäftigen anzubieten. Beide Träger haben langjährige Erfahrung in der Beratungs- und Bildungsarbeit.

Das Bildungszentrum Handel und Dienstleistungen Thüringen gGmbH ist an den Standorten Erfurt, Gera, Schmalkalden und Weimar seit 33 Jahren tätig und hat sich im Laufe der Jahre kontinuierlicher und innovativer Bildungsarbeit im Bereich der beruflichen Bildung von Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Erwachsenen im regionalen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt fest verankert und vernetzt. Wesentlicher Faktor unserer Erfolge in der Bildungs- und Integrationsarbeit ist der große Erfahrungsschatz, den das BZT auf verschiedensten Ebenen gesammelt hat und diesen innerhalb eines gut funktionierenden Netzwerkes zur Verfügung stellt. Mit Projekten der aktiven Arbeitsmarktpolitik reagieren wir auf aktuelle Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt, erproben und fördern die Durchsetzung neuer effizienter Instrumente der Qualifizierung, Beratung und Reintegration von Zielgruppen in den aktuellen und am Bedarf angepassten Arbeitsmarkt.

Die RPK Erfurt ist eine medizinisch-berufliche Rehabilitationseinrichtung für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die RPK bietet individuell zugeschnittene Behandlungselemente und ein gestuftes Programm mit Bildungsangeboten, Arbeitspraxis, psychosozialen Trainings und Beratung, um die gesundheitliche Stabilität zu befördern und die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit der betroffenen Menschen auszubauen. Ziel der RPK-Maßnahmen ist die Teilnahme am Arbeitsleben zu ermöglichen.



Marc Meyer
Geschäftsführer BZT

Bildungszentrum Handel und
Dienstleistungen Thüringen gGmbH



Dominik Eckardt
Einrichtungsleitung RPK

AWO RPK gGmbH – RPK Erfurt
Rehabilitation psychisch kranker Menschen



Basiswissen psychische Erkrankungen

- Wissensvermittlung zu verschiedenen psychischen Störungen (Affektive Störungen wie Depressionen, Angststörungen, Psychosen, Süchte, Persönlichkeitsstörungen, ...)
- Was ist „Normalität“ und wo hört sie auf, wo fängt die „Störung“ an?
- Erklärungsansätze zur Entstehung psychischer Erkrankungen
- Erkennen und Einhalten der eigenen Grenzen
- Risikofaktoren begegnen

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

RPK Erfurt

Depression, Angst, Schizophrenie

Viele psychische Erkrankungen nehmen seit Jahren stetig zu und bilden ein komplexes Themenfeld, das längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist.

Die Zusammenarbeit mit Menschen, die psychisch erkrankt sind, kann je nach Störung und Erkrankungsphase von allen Beteiligten als herausfordernd erlebt werden und verschiedenste zwischenmenschliche Unsicherheiten hervorrufen.

Übersichtswissen kann dabei helfen, Betroffene besser zu verstehen und wirkungsvoller zu unterstützen. Dabei sollten jedoch auch eigene Grenzen gewahrt werden.

Zielstellung:

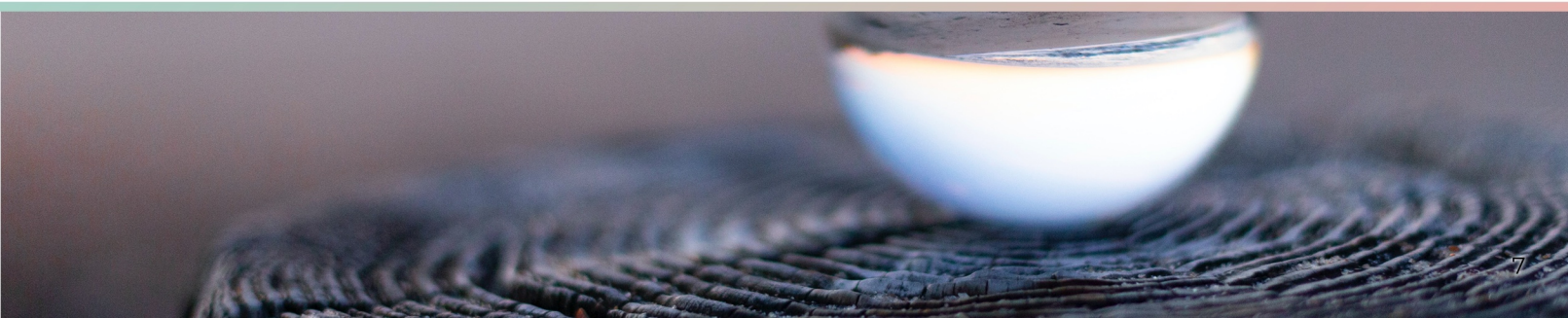
Das Seminar möchte Sie dabei unterstützen, psychiatrische Erkrankungsbilder besser zu verstehen und Ihre Handlungspraxis in der Zusammenarbeit mit betroffenen Menschen zu reflektieren.

Machen Sie sich mit Symptomen und Interventionsmöglichkeiten bei Erkrankungen oder in Krisen vertraut. Erweitern Sie Ihren Erfahrungsschatz auch durch den Austausch mit Anderen. Gewinnen Sie mehr Sicherheit im beruflichen Handeln.

Zielgruppe:

Mitarbeitende, die mit psychisch Beeinträchtigten arbeiten

Alle Interessierte





Basiswissen psychische Erkrankungen im Jugendalter

- Neurobiologische Veränderungen und soziale Herausforderungen der Adoleszenz
- Geschlechtsspezifische Besonderheiten psychischer Entwicklung und Erkrankungen bei Jugendlichen
- Erfolgreiches gemeinsames Arbeiten mit verschiedenen „Generationen“
- Auswirkungen von risikosuchendem Verhalten

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

RPK Erfurt

Die Pubertät ist durch viele biologische, psychische und soziale Veränderungen charakterisiert. In dieser Lebensphase beträgt die Prävalenz gravierender psychischer Störungen etwa 10 %, was die Wichtigkeit einer guten Bewältigung dieser Schwellsituation bis ca. zum 25. Lebensjahr verdeutlicht.

Die Lebensrealität der Jugendlichen unterscheidet sich häufig deutlich von Erwachsenen, was z. B. durch eine veränderte Aufmerksamkeitsspanne oder unterschiedliche Prioritätensetzungen und Wertvorstellungen sowohl im privaten wie im beruflichen Kontext zu Spannungen und Konflikten führen kann.

Übersichtswissen über neurobiologische Veränderungen, jugendspezifische psychische Erkrankungsbilder und psychosoziale Lebensbedingungen kann dabei helfen, diese Konflikte besser zu bewältigen, die Chancen unterschiedlicher Perspektiven positiv zu nutzen und dabei selbst eigene Grenzen zu wahren.

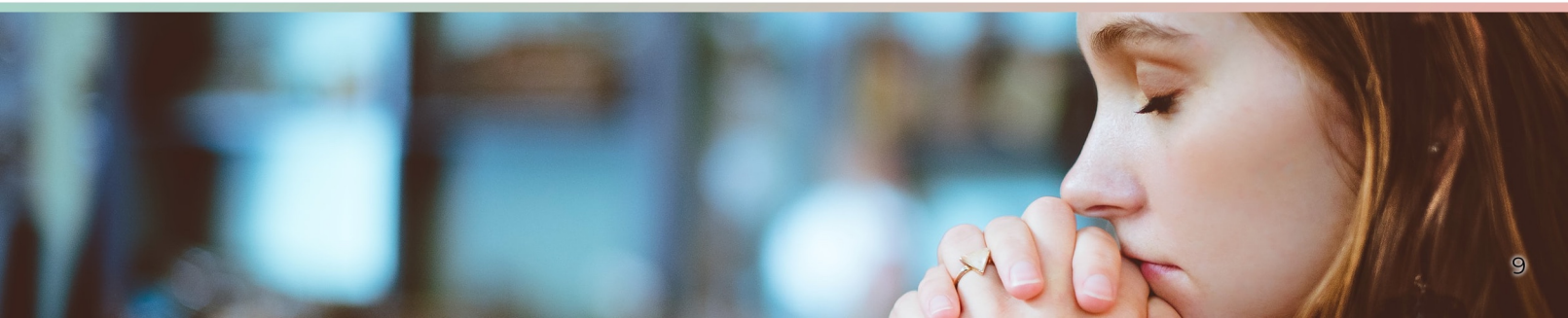
Zielstellung:

Das Seminar möchte Sie dabei unterstützen, die biologischen Prozesse während der Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter besser zu verstehen. Es wird thematisiert und diskutiert, in welchem Zusammenhang die körperliche Reifung der Jugendlichen mit den steigenden Anforderungen von Eltern, Schule und Gesellschaft stehen.

Zielgruppe:

Mitarbeitende, die mit Jugendlichen und/oder psychisch Beeinträchtigten arbeiten

Alle Interessierte





Psychische Erkrankungen und Arbeitswelt

- Formen psychischer Erkrankungen
- Prävention und Rehabilitation: Möglichkeiten der Unterstützung am Arbeitsplatz
- Angebote der Rehabilitation für psychisch kranke Menschen
- Erfahrungsberichte aus der betrieblichen Praxis

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

RPK Erfurt

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Statistiken privater Versicherer gehen davon aus, dass ca. ein Drittel aller Berufsunfähigkeiten auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind, und in Deutschland sind etwa 28 Prozent der erwachsenen Bevölkerung jedes Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen. Häufig treten psychische Krankheiten in bestimmten Belastungssituationen auf, also dann, wenn Menschen vor größeren Herausforderungen stehen, die der Alltag – und das gilt auch für den Berufsalltag – ihnen stellt. Die Komplexität der Krankheitsbilder, fehlendes Wissen bezüglich der Symptome sowie mangelnde Sensibilität und Unsicherheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen führen nicht selten zu geminderten beruflichen Teilhabechancen der Betroffenen.

Doch wie genau können Arbeitsplätze und Arbeitsumfeld gestaltet werden, damit auch das psychische Wohl von Arbeitnehmer:innen Beachtung findet? Welche Möglichkeiten gibt es für Arbeitnehmer:innen, eigene Ressourcen zu stärken und sich vor psychischen Erkrankungen zu schützen? Und wie können Betroffene nach einer psychischen Erkrankung wieder ins Erwerbsleben zurückfinden?

Zielstellung:

Das Seminar wird Sie im Umgang mit psychischen Belastungen in der Arbeitswelt sensibilisieren. Neben der Vermittlung von grundlegendem Fachwissen über Symptome von psychischen Erkrankungen sollen Sie Möglichkeiten der Unterstützung am Arbeitsplatz sowie Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten kennen lernen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die betriebliche Praxis.

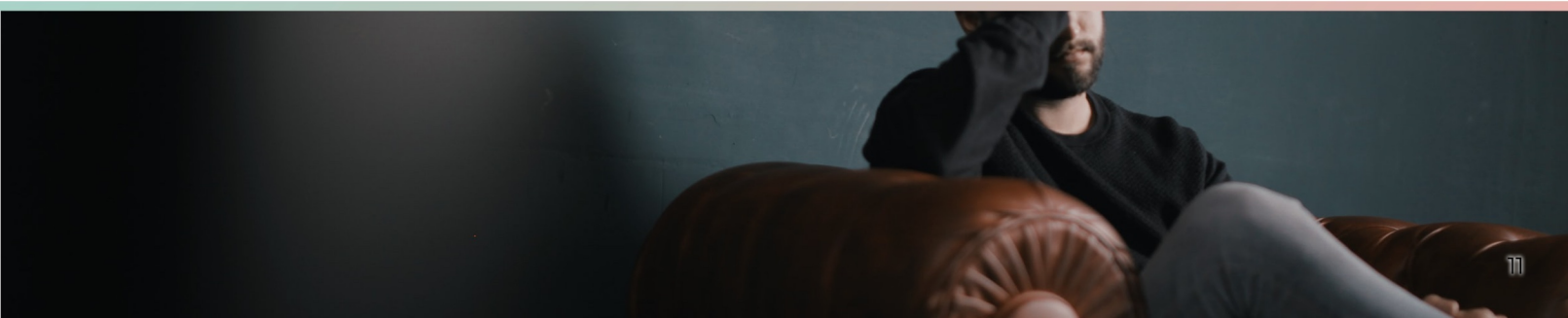
Zielgruppe:

Arbeitgeber:innen

Personalverantwortliche und Personalvertretung

Fachkräfte der Rehabilitations- und Leistungsträger

Interessierte Fach- und Führungskräfte aus Praxis und Verwaltung



Arbeit in der Krise



- Merkmale von Krisen und Krisensituationen
- Krisenmodelle und typische Verläufe
- Hilfsmöglichkeiten (Krisenintervention)
- Krisenbewältigung

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

RPK Erfurt

Nicht erst seit der Corona-Pandemie erschüttern und verändern Krisen unser Leben. Ein guter, funktionaler Umgang mit verschiedenen Herausforderungen, kleinen und großen Unsicherheiten und Veränderungen ist (besonders bezogen auf die berufliche Tätigkeit) enorm wichtig für unsere psychische Gesundheit.

Zielstellung:

In diesem Seminar beleuchten wir die psychischen Prozesse, die die Arbeit in einer Krise verändern. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, was Krisen sind und wie sie entstehen. Außerdem erhalten Sie Anregungen dafür, wie Sie Krisen psychisch gesund meistern – sie vielleicht sogar als Chance begreifen können.

Zielgruppe:

Alle Interessierte



Sorry
WE'RE
CLOSED



Ein st

**Zwei Partner
starker Gedanke.**



Mobbing an der Arbeit: Konflikte bewältigen

- Begriffsbestimmungen
- Entstehungsbedingungen für Mobbing
- Erfahrungsaustausch
- (Team-) Konflikte sicher angehen – mehr Handlungskompetenz durch kompetente Kommunikation
- Weitere Lösungsansätze

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

RPK Erfurt

Soziale Konflikte an der Arbeit, die je nach strukturellen und individuellen Bedingungen zu Mobbing führen können, haben enorme Auswirkungen auf die Gesellschaft, die Arbeitsleistung und jeden Einzelnen.

Im Team ausgeschlossen zu werden, stellt eine persönliche Krise und psychische Belastung dar, bei der Betroffene häufig zu spät oder unzureichend Hilfe erhalten.

Zielstellung:

Ziel des Seminars ist es, über zwischenmenschliche Besonderheiten im Arbeitskontext aufzuklären und die Teilnehmenden zu befähigen, ihre soziale Kommunikation gesund zu gestalten. Dazu gehört, sich bei sich anbahnenden Mobbing-Situationen angemessen zu schützen, frühere Mobbing-Erlebnisse zu reflektieren und evtl. auch, die eigene Rolle als Mitläufer:in, Helfer:in oder Täter:in kritisch zu reflektieren. Es soll ein reger Erfahrungsaustausch angeregt werden, um später individuelle Lösungsansätze zu entwickeln.

Zielgruppe:

Alle Interessierte





Ressourcen-Stärkung und Selbstreflexion

- Persönliche Möglichkeiten zur psychischen Stärkung, Unterstützung und Entspannung
- Selbstreflexion eigener ungünstiger Denk- und Verhaltensmuster
- Erarbeitung eines Handlungsplans zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

RPK Erfurt

Auch psychisch gesunde Menschen sind in ihrem (Arbeits-) Alltag verschiedenen kleinen wie großen Belastungen ausgesetzt. Möglichkeiten zur Erholung und Entlastung sowie zur Stärkung der eigenen Widerstandskräfte kommen dabei häufig zu kurz.

Auch eigene Denk- und Verhaltensmuster, z.B. ein perfektionistischer Selbstanspruch, können stressverschärfend wirken. Daher ist es zur Erhaltung der psychischen Gesundheit sinnvoll, präventiv Lösungsansätze zu entwickeln, um mit den alltäglichen wie größeren Herausforderungen des Lebens besser umzugehen.

Zielstellung:

Im Seminar werden Sie Ideen zur Steigerung Ihres psychischen Wohlbefindens, Ihrer Gesundheit und Ihrer Leistungsfähigkeit entwickeln, indem konkrete Möglichkeiten zur Entspannung und Entlastung aufgezeigt werden. Im Austausch mit den anderen Teilnehmenden werden Sie eigene stressverschärfende Muster hinterfragen und individuelle Handlungspläne entwickeln, um Ihre psychisch Widerstandskraft langfristig zu stärken.

Zielgruppe:

Alle Interessierte





Suchtverhalten verstehen

- Einführung in die motivierende Gesprächsführung
- Techniken der motivierenden Gesprächsführung
- Vorstellung der einzelnen Methoden und Handlungsansätze
- Praktische Übungen (z.B. Rollenspiele) und die Bereitschaft, die eigene Erlebensweise im Kontakt mit suchtkranken Menschen kritisch zu hinterfragen

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

BZT Erfurt

Die Begegnung mit süchtigen Klient:innen in den verschiedensten Feldern sozialer Arbeit und auch in der Psychiatrie stellt professionell Helfende häufig vor Herausforderungen. Es kommt nicht selten zu Dissonanzen, die in Machtkämpfe ausarten und auch zum Beziehungsabbruch führen können. Deshalb müssen sich die in diesen Bereichen Tätigen in das Erleben und Denken der Klientel einfühlen können.

Bei der motivierenden Gesprächsführung ist – neben spezifischen Kernkompetenzen – vor allem die Grundhaltung in der Begegnung entscheidend. Diese ist geprägt von Wertschätzung, Empathie und Akzeptanz und dem Umgang mit Widerständen, ohne diese korrigieren zu wollen sowie der Stärkung des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten. Durch diesen Ansatz in Beratung, Betreuung und Therapie süchtiger Menschen ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass diese motiviert werden, ihr Suchtverhalten zu ändern sowie Hilfen zur Entwicklung von Änderungskompetenz anzunehmen.

Zielstellung:

Verständnisentwicklung zum Suchtverhalten

Zielgruppe:

Mitarbeitende in der Psychiatrie

Alle Interessierte

Rhetorik und Kommunikation

Souverän auftreten und argumentieren



- Grundlagen der Rhetorik - Körpersprache, Blickkontakt, Mimik, Gestik, Stimmwirkung und Wahrnehmung
- Argumentieren mit der „Fünf-Satz-Technik“
- Struktur und Aufbau eines Redebeitrags, Zielformulierung
- Regeln und Wirkung für Kleidung und Auftreten
- Argumente, die nie ausgehen - Geschicktes Kontern, spontanes Reagieren
- Reaktion auf kritische Fragen, Killerphrasen, unfaire Angriffe - Umgang mit Störungen und Dominanzverhalten

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

BZT Erfurt

Der erste Eindruck steht, der letzte Eindruck bleibt! Rhetorisch geschicktes Auftreten, Argumentationsweisen, Kleidung, Körpersprache sowie Verhaltensregeln entscheiden, wie Sie auf andere wirken. Schon mit der Umsetzung einfacher rhetorischer Regeln können Sie nach außen ein souveränes Bild vermitteln und Ihre Wirkung auf andere in der Öffentlichkeit und im beruflichen Alltag verbessern.

Zielstellung:

In diesem Seminar werden Ihnen die Grundlagen der Rhetorik und Kommunikation vermittelt: Aufbau und Vorbereitung verschiedener Redeformen, souveräne Körpersprache und Stimme, der gezielte Einsatz von rhetorischen Stilmitteln, Argumentationsstrategien und der Umgang mit Lampenfieber.

- Welches Auftreten und Verhalten gelten als selbstbewusst?
- Woran erkenne ich Unsicherheiten?
- Wie kann ich selbst gezielt reagieren?

Ein weiteres Ziel des Seminars ist es, sich in kritischen Situationen rhetorisch zu behaupten, Ihre Reaktionsfertigkeit zu trainieren, erfolgreiche Strategien verbaler Selbstverteidigung kennen zu lernen und einen persönlichen „Aufprallschutz“ gegen Provokateur:innen zu entwickeln. Sie lernen, Ihre Gedanken in eine klare, aktive Gegenwarts- und Ich-Sprache zu fassen und trainieren Ihren Wortschatz sowie das Sprechdenken. Dazu wenden Sie Strategien für das Formulieren schneller Repliken zum Beispiel bei unfairen Angriffen und Killerphrasen an.

Zielgruppe:

Alle Interessierte



A photograph of two individuals in a gym setting performing a box jump exercise. They are captured mid-air, jumping over a wooden box. The person on the left is wearing a black tank top and leggings, while the person on the right is wearing a dark long-sleeved shirt and leggings. In the background, there are shelves with colorful kettlebells, a fan, and a sign that reads 'RATON THE BAR'.

Sport als eine Möglichkeit der psychischen Rehabilitation

Neben der medizinischen Rehabilitation kann Sport zur Rehabilitation von Körper und Psyche beitragen. Oft befinden sich betroffene Reha- Patienten jedoch unter individuell empfundenen psychischen Druck ihrer Situation:

- Ungewissheit über den Fortgang der zumeist chronischen Erkrankung
- Kaum oder gar keine sportlichen Bezüge im eigenen Alltagsleben der vergangenen Jahre vor Beginn des Krankheitsgeschehens
- Skepsis gegenüber der gesundheitsfördernden Wirkung von Sport gegenüber dem gehandicapten Körper als geistige Einstellung

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

BZT Erfurt

Zielstellung:

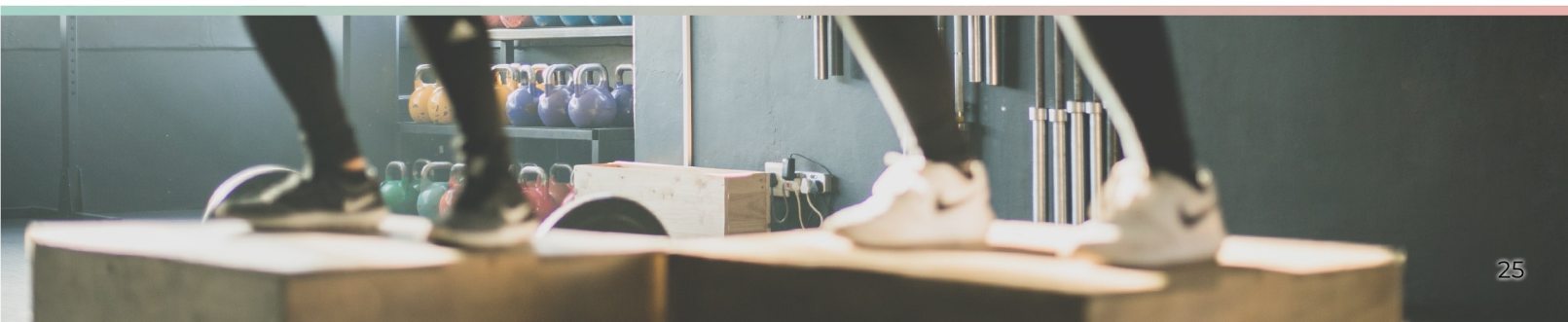
Das Seminar möchte u. a. anhand von 10 Jahren aktiver Erfahrungen aus dem Herzsport dabei unterstützen, Ihnen als interessierte Betroffene einen individuellen Zugang zu den Möglichkeiten der sportlichen Rehabilitation zu finden.

Anonymisierte Fallbeispiele thematisieren für Sie konkret individuelle Zugangsmöglichkeiten zum Rehabilitationssport im Rahmen von Herz- und Kreislauferkrankungen als Diskussionsgrundlage zur Kommunikation eigener psychischer Befindlichkeiten.

Zielgruppe:

Betroffene und deren soziales Umfeld

Alle Interessierte





Psychische Aspekte der Betreuungsarbeit

Für familiär Bevollmächtigte außerhalb der professionellen Pflegebetreuung Angehöriger

Immer mehr Menschen erleben in ihrem familiären Umfeld die Notwendigkeit der professionellen Pflegebetreuung ihrer Angehörigen auf Grund festgestellter Grade der Behinderung bzw. durch die Einstufung in einen Pflegegrad ihrer Angehörigen durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen.

Oft agieren familiäre Bevollmächtigte ohne Betreuerstatus in dem Widerspruch zwischen familiärem Verantwortungsbewusstsein und organisatorischer Verantwortungsabgabe an die Strukturen betreuter Wohn- und Pflegeeinrichtungen und geraten hierdurch in eigene psychische Zwiespalte.

Das Seminar begrüßt Sie als psychisch betroffener Bevollmächtigter und kommuniziert Ihre z. T. widersprüchlichen psychischen Befindlichkeiten bei Ihrer Unterstützung und Hilfe für Ihre betroffenen Angehörigen.

Kosten

356,00 €

Abschluss / Ziel

Zertifikat

Dauer

8 Stunden

Seminarumsetzung

BZT Erfurt

Zielstellung:

Im Seminarverlauf werden Ihre möglichen Unterstützungsansätze außerhalb der professionellen Pflegestrukturen diskutiert, in deren Rahmen Ihre betroffenen Angehörigen leben und gepflegt werden. Wir zeigen, dass Sie als Bevollmächtigte u. a. in den Bereichen:

Verantwortungsvolle Kontenführung für Ihre Angehörigen.

Permanente schriftliche und telefonische Korrespondenz mit den Kranken- und Pflegekassen Ihrer Angehörigen.

Durch Sie verantwortete Organisation von Terminlagen bei den Haus- und Fachärzten Ihrer Angehörigen.

Durch Sie organisierte Transport- bzw. Krankenfahrten zu Haus- bzw. Fachärzten bzw. zu klinischen Vorstellungsterminen in Kooperation mit den entsprechenden Transport- und Krankentransportdiensten.

Zielgruppe:

Familiäre Bevollmächtigte

Alle Interessierte



■ **Bildungszentrum**
Handel und Dienstleistungen
Thüringen gGmbH

Bergstromweg 1
99094 Erfurt

Tel.: 0361-220470

E-Mail: erfurt@bzt24.de



Impressum

Bildungszentrum Handel und
Dienstleistungen Thüringen gGmbH
Geschäftsführer Marc Meyer
Bergstromweg 1
99094 Erfurt

■ **AWO RPK gGmbH**
Rehabilitation psychisch
kranker Menschen

Bergstraße 32
99092 Erfurt

Tel.: 0361-21179880

E-Mail: info@rpk-erfurt.de



AGB´s, datenschutzrechtliche Hinweise
entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
bztthueringen24.de

Verantwortlich Inhalt & Grafik
Marketingleitung - Sascha Peltzer

Die in dieser Broschüre enthalten Inhalte
& Bilder sind durch uns urheberrechtlich
geschützt. Eine Nutzung bedarf
der ausdrücklichen Genehmigung.