



# PRÄVENTIONS EXPERTEN

*Für Ihr gesundes Unternehmen.*

AUSBILDUNG & ZERTIFIZIERUNG

STRESS-PRÄVENTIONS-BEAUFTRAGTE/R

2019 / 2020

## INHALTSÜBERSICHT

▪ Vorstellung des Ausbildungs-Konzeptes .....	03
▪ Modulübersicht der Ausbildung .....	05
▪ Trainerin Nicola Johnsen .....	08
▪ Trainerin Franziska Krone .....	09
▪ Trainerin Stefanie Brockamp .....	10
▪ Kontaktübersicht .....	11

A background image showing several paper cutouts of human figures holding hands, arranged in a circle. The cutouts are made of a textured, light brown material, possibly cardboard or recycled paper. The background is a warm, golden-brown color with a soft, out-of-focus light effect.

## BETRIEBLICHE STRESS-PRÄVENTIONS-BEAUFTRAGTE

**„Stressprophylaxe“ wird in Unternehmen zunehmend als wichtig eingestuft. Krankmeldungen durch psychische Belastungen – i.d.R. entstanden durch Stress in seiner biologischen Definition – nehmen jährlich zu. Erwerbstätige aller Fachrichtungen beklagen zunehmende Belastungen durch Stress und arbeitsbedingten Druck.**

Vorträge und Workshops zum Umgang mit Stress sensibilisieren die Führungsebenen und stärken Mitarbeitende in ihrer Selbstkompetenz. Die damit gesetzten Impulse stoßen gesundheitsfördernde Veränderungen an. Eine dauerhaft erfolgreiche Etablierung erfordert jedoch oft eine längerfristige externe Begleitung. Maßnahmen der BGF können nur dann positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeitenden bewirken, wenn sie einer Kontinuität unterliegen. An diesem Punkt steigen viele Unternehmen bereits wieder aus der Stress-Prävention aus. Die Unternehmen stehen vor folgenden Herausforderungen:

- Wo finde ich einen Experten, der sich mit den Besonderheiten meiner Branche auskennt?
- Wie kann eine Terminierung der Maßnahmen im Einklang mit den betrieblichen Arbeitsprozessen aussehen?
- Wie stelle ich sicher, dass eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und eine Identifikation mit meinem Betrieb aufgebaut werden?
- Wie kann ich eine bedarfsorientierte Begleitung sicherstellen, die sich an der jeweils aktuellen Situation der Mitarbeitenden und nicht an festgelegten Terminsequenzen orientiert?
- Welche Kosten entstehen meinem Unternehmen für eine externe Betreuung und wie evaluiere ich den langfristigen Erfolg?

Der Organisationsaufwand und die Hürden für eine Prozessbegleitung von außen sind vielen Unternehmen somit zu hoch.

## DIE LÖSUNG:

Der Zugang zu einer dauerhaften Präventionsstrategie muss niedrigschwellig sein und gleichzeitig über eine rein organisatorische Maßnahme wie bspw. die Einrichtung einer BGM-Arbeitsgruppe hinausgehen. Hier setzt das Konzept „Ausbildung von Stress-Präventions-Beauftragten“ an. Durch das Aufbauen betriebsinterner fachlicher, didaktischer und methodischer Stress-Präventions-Kompetenzen gelingt ein dauerhafter kontinuierlicher Anpassungs- und Veränderungsprozess zur nachhaltigen Umsetzung stresspräventiver Strukturen IN den Unternehmen. Die Teilnehmenden am Ausbildungsgang werden befähigt, als betriebsinterne Stress-Präventions-Beauftragte die übergeordnete Organisation und Durchführung von stressreduzierenden Maßnahmen zu leiten, als zentraler Ansprechpartner und Lotse für Mitarbeitende zu agieren sowie die Unternehmens- und Personalabteilung bei der Wahrung der Fürsorgepflicht zu unterstützen. Sie nehmen eine zentrale, von innen stärkende Funktion ein: **Sie sind das Bindeglied zwischen der persönlichen Gesundheit der Mitarbeitenden und der wirtschaftlichen Gesundheit des Unternehmens; beides bedingt einander.**

Die Ausbildung eines Stress-Präventions-Beauftragten bietet dem Unternehmen u.a. folgende Vorteile:

- Schaffung von Multiplikatoren im eigenen Unternehmen, daher Reduzierung des zukünftigen zeitlichen sowie ökonomischen Aufwands
- Stärken des Unternehmens von innen heraus
- Erschaffen einer gesunden Arbeitsatmosphäre
- Erhöhung der Motivation und damit der Produktivität
- Verringerung der Fehlerquote
- Größere Mitarbeiterzufriedenheit durch engere Bindung ans Unternehmen

- Kompetenz im Haus und eigener Wissenstransfer
- Positive Außenwirkung des Unternehmens / Image
- Leichtere Fachkräftegewinnung
- Personalbindung
- Reduzierung Krankenstand durch stressbedingte Erkrankungen
- Wettbewerbsvorteil

**Als positiver Nebeneffekt kommt das Unternehmen mit der Ausbildung von Stress-Präventions-Beauftragten seinen Verpflichtungen aus der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung nach § 5f ArbSchG nach, einer arbeitsschutzgesetzlichen Pflicht.**

Das Ausbildungskonzept besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Modulen:

- **Modul 1:** Biologie & Basiswissen Stress
- **Modul 2:** Instrumentelle & Regenerative Strategien
- **Modul 3:** Interne Gesundheitskommunikation
- **Modul 4:** Instrumentelle & Mentale Strategien
- **Modul 5:** Stress & Führung
- **Modul 6:** Innerbetriebliche Faktoren & Externe Gesundheitskommunikation

Die Ausbildung dauert 6 Monate, die Module haben einen zeitlichen Abstand von ca. 4 Wochen. Die Teilnehmenden absolvieren am letzten Modultag eine Wissensüberprüfung und erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat.

Ausbildungsort:

ISI – Zentrum für Gründung, Business & Innovation  
Bäckerstraße 6  
21244 Buchholz

[www.praeventions-experten.com](http://www.praeventions-experten.com)  
[team@praeventions-experten.com](mailto:team@praeventions-experten.com)

## MODUL 1: Biologie & Basiswissen Stress

In Modul 1 geht es um das tiefere Verstehen der Mechanismen rund um Stressentstehung, Stresserleben und um die Auswirkungen von Stress.

Im ersten Modul-Block erlernen die zukünftigen Stress-Präventions-Beauftragten die biopsychologischen Grundlagen und werden dazu befähigt, Anzeichen von psychischen Belastungen in Form von negativem Stresserleben nicht nur frühzeitig zu erkennen, sondern auch rechtzeitig geeignete Gegenmaßnahmen vorschlagen zu können.

Der zweite Block festigt das vermittelte Theoriewissen mit Praxisbeispielen und dem Hinterfragen des eigenen Stressverhaltens. Es werden adäquate Strategien gegen Stress besprochen, auch in Hinblick auf die für alle Betriebe gesetzliche vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen. Den Teilnehmenden werden Werkzeuge zur Erfassung sowie Beurteilung von Stresserleben an die Hand gegeben.

- Auswirkungen von Stress
- Stressmodelle
- Strategien gegen Stress
- Selbstreflektion Stressbelastung
- Geeignete Fragebögen & Evaluationstools
- Innere Antreiber
- Kognitionsanalyse

## MODUL 2: Instrumentelle & Regenerative Strategien

Das Modul 2 kombiniert Strategien aus dem instrumentellen Stressmanagement mit regenerativen Entspannungsverfahren.

Im ersten Modul-Block werden praktische Methoden des Selbst- und Zeitmanagements zur strukturierten Arbeitsablaufgestaltung unter Berücksichtigung der personenspezifischen Leistungsfähigkeit vermittelt. Die zukünftigen Stress-Präventions-Beauftragten verfügen anschließend über methodische Kompetenzen zur Entscheidungsfindung unter Berücksichtigung der Prioritäten.

Im zweiten Block dieses Ausbildungstages erfahren die angehenden Stress-Präventions-Beauftragten die Wirkungsweise regenerativer Entspannungsverfahren zunächst durch das eigene praktische Anwenden. Wirkungsmechanismen, Indikationen und Kontraindikationen sowie Möglichkeiten zur Selbstanleitung der Verfahren werden vermittelt. Darauf aufbauend wird im Train-the-Trainer-Verfahren erarbeitet, wie regenerative Verfahren in innerbetriebliche Strukturen eingebunden und umgesetzt werden können.

### Selbst- und Zeitmanagement I:

- Zeitkompetenz und Zeitsouveränität
- Persönliche Leistungskurve & persönlicher Rhythmus
- Pausenstruktur
- Zeitfresser und Zeitdiebe
- Prioritäten setzen

### Entspannungstechniken für Beruf und Alltag:

- Progressive Muskelentspannung
- Atem-Techniken
- Business-Yoga

# MODULÜBERSICHT // MODUL 3 & 4

## MODUL 3: Interne Gesundheitskommunikation

Im ersten Teil des dritten Moduls geht es um die Basis einer gesundheitsfördernden innerbetrieblichen Kommunikation. Dabei erfahren die Teilnehmenden, wie sie unternehmensintern für gesundheitsfördernde Maßnahmen begeistern können. Das Erarbeiten differenzierter, zielgruppen-spezifischer Kommunikationsstrategien ist eines der Kernthemen. Wird die interne Kommunikation verbessert, verbessern sich auch die Arbeitsprozesse.

Im zweiten Modul-Block erfahren die zukünftigen Stess-Präventions-Beauftragten in praktischen Übungen, wie sie sich und ihr Anliegen in Besprechungen, Präsentationen, Arbeitsgruppen und Mitarbeitergesprächen sowie bei Kritik- und Einwandbehandlungen positionieren können.

- Kommunikationsgrundlagen
- Zielgruppen-spezifische Ansprache
- Rhetorik & Schlagfertigkeit
- Haltung zeigen durch Körpersprache
- Einwandbehandlungen
- Umgang mit Schwierigkeiten und Widerständen

## MODUL 4: Instrumentelle & Mentale Strategien

Aufbauend auf dem Modul 2 (Instrumentelle + Regenerative Strategien) werden im ersten Block des vierten Ausbildungsabschnitts praxistaugliche Organisationsstrukturen zur Vorbeugung stresserzeugender Arbeitssituationen und zur fokussierten Zielerreichung vermittelt. Die zukünftigen Stress-Präventions-Beauftragten erweitern durch das praktische Anwenden der Methodenkompetenzen und die Erarbeitung von Team-Aufgaben ihren eigenen Erfahrungsraum als Basis für den innerbetrieblichen Anwendungstransfer.

Im zweiten Block stehen mentale Strategien zur Förderung der Resilienz durch die Einnahme einer stressmindernden inneren Haltung im Fokus. Die Teilnehmenden lernen stressverstärkende Gedanken und deren Anzeichen in der Teamkommunikation zu erkennen. Um als angehende Stress-Präventions-Beauftragte eine konstruktive und sogleich gesundheitsfördernde mentale Haltung in Teams zu fördern, ist die Anwendung verschiedener kognitiver Trainingsmethoden Teil des Ausbildungskonzeptes.

### Selbst- und Zeitmanagement II:

- Kapazitätsplanung
- Organisationsprinzipien
- Effektivitätsmethoden

### Mentale Strategien:

- Bewusstheit und Unbewusstheit
- Mentaltraining
- Innere Distanz bewahren
- Realitäten annehmen
- Chancen- & Sinn-Orientierung
- Die Praxis der Achtsamkeit
- Genuss- & Glücksstrategien

## MODUL 5: Stress & Führung

Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und der Gesundheit bzw. dem Wohlbefinden der Mitarbeiter sind klar wissenschaftlich belegt. Schlechte Führung erzeugt Stress.

Im ersten Unterrichtsblock des fünften Ausbildungstages werden diese Zusammenhänge wissenschaftlich verdeutlicht. Die Teilnehmenden verfügen danach über das Wissen, destruktives von gesundheitsförderlichem Führungsverhalten zu unterscheiden und können dieses auch in den Betrieben weitervermitteln.

Im zweiten Block erarbeiten die Teilnehmenden selbst Fallbeispiele und erfahren die Auswirkungen von verschiedenen Führungsstilen in Rollenspielen.

Die angehenden Stress-Präventions-Beauftragten wirken als Multiplikatoren im Betrieb, indem sie ganzheitlich und ebenenübergreifend gegen Stress vorgehen können.

- Gesunde Führung
- Führungsmodelle mit positiven Forschungsergebnissen
- Transformationale Führung
- Beurteilungswesen
- Feedback geben
- Vorbildfunktion

## MODUL 6: Innerbetriebliche Faktoren & Externe Gesundheitskommunikation

Im sechsten Modul wird das Aufgabenprofil der Stress-Präventions-Beauftragten im Unternehmen geschärft.

Im Fokus stehen die grundsätzlichen Anforderungen eines gesundheitsorientierten Arbeitsplatzes und dessen innerbetriebliche Umsetzung. Die Teilnehmenden erlernen Werkzeuge zur Optimierung des Arbeitsalltags und zur Integration neuer Arbeitsmethoden.

Im zweiten Teil dieses Moduls wird die Bedeutung der externen Gesundheitskommunikation als Bestandteil der Corporate Identity des Unternehmens thematisiert. Es werden verschiedene Möglichkeiten zur marketing-technischen Umsetzung vorgestellt.

Den Abschluss des letzten Moduls bildet die Prüfung. Nach erfolgreichem Absolvieren erhalten die Teilnehmenden ihr Zertifikat „Betrieblicher Stress-Präventions-Beauftragter“.

- Aufgabenprofil & Umsetzung
- Arbeitsplatzgestaltung
- Arbeitsanalyse
- Arbeitsaufgaben
- Gesundheitsmarketing
- Prüfung & Zertifikat

# NICOLA JOHNSEN

- *Studium der Psychologie, Kognitive Neurowissenschaften, Betriebliche Gesundheitsförderung*
- *Wissenschaftsjournalistin*
- *Führungskräftecoach und psychologische Beraterin*
- *Betriebswirtschaftliches Studium*



TELEFON: (041 87) 609 93 42 · 0171 - 548 43 59  
E-MAIL: johnsen@praeventions-experten.com



Nicola Johnsen ist freiberuflich tätig als Coach, Trainerin, Speakerin und Projektmanagerin im Bereich BGM/BGF sowie Kooperationspartnerin vieler deutscher Krankenkassen. Sie ist Mitglied im BDP (Berufsverband Deutscher Psychologen) und hält ihr Fachwissen durch die fortlaufende Teilnahme an Fortbildungen und Qualitätszirkeln auf dem neuesten Stand.

Ihre Kenntnisse im Bereich Gesundheitsförderung gibt sie an das Personal unterschiedlichster Unternehmen weiter. Als Projektleiterin für Gesundheitsprojekte arbeitet sie in Institutionen wie beispielsweise Grund- und weiterführende Schulen, wo sie altersübergreifende (Multiplikatoren-) Schulungen als Change-Management-Projekt durchführt.

Als Rednerin gibt sie in Impuls-Vorträgen ihr wissenschaftlich begründetes Wissen sowohl an Fach- als auch an Laienpublikum weiter. Durch ihre fundierte wissenschaftliche Ausbildung sowie ihre weitere Tätigkeit als Wissenschaftsjournalistin bietet sie Inhalte, basierend auf wissenschaftlich reproduzierbaren und belegten Grundlagen.

Unternehmen profitieren davon in doppelter Hinsicht: Zum einen werden sie stets mit dem neuesten Wissen rund um BGM/BGF versorgt und zum anderen können sie sich sicher sein, dass das von ihnen investierte Kapital (Zeit, Geld, Personal) sich rentiert, da nur valide und signifikant wirksame Verfahren angewendet und vermittelt werden.

Diese Fachexpertise im Zusammenspiel mit ihren vielfältigen Erfahrungen in den verschiedensten Unternehmen und unterschiedlichen Hierarchieebenen, gepaart mit langjährigem eigenem Unternehmertum, verschafft ihr den Vorteil, Theorie und Praxis nach höchsten Standards zu vereinen und Unternehmen den gewissen wichtigen Vorsprung in Sachen Personal mitzugeben.

## HANDLUNGSFELDER

- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF/BGM)
- Schwerpunkt Stressprävention
- Projektarbeit (Stressmanagement als Change-Projekt)
- Multiplikatoren-ausbildung
- Führungskräfte-Coaching
- Gesundheitspsychologische Themenfelder (z.B. Gesunder Schlaf)

## MODULE IM AUSBILDUNGSKONZEPT

- **Modul 1:**  
Biologie & Basiswissen Stress
- **Modul 5:**  
Stress & Führung

# FRANZISKA KRONE

- Burnout-Prophylaxe Coach
- Stressmanagement-Trainerin
- Trainerin für Selbst- und Zeitmanagement
- Achtsamkeitstrainerin
- Trainerin für Business-Yoga und Meditation
- Betriebswirtschaftliches Studium



TELEFON: (047 45) 931 84 97 · 0176 - 22 99 50 83  
E-MAIL: krone@praeventions-experten.com



Als zertifizierter Burnout-Prophylaxe Coach und Stressmanagement-Trainerin stellt Franziska Krone das aus ihrer Sicht wertvollste Kapital der Unternehmen - die personellen Ressourcen - in den Mittelpunkt ihrer Tätigkeit. Sie vermittelt in Seminaren, Workshops, Einzel- oder Gruppentrainings sowie in individuellen systemischen Coachings ein breites Spektrum praxisbezogener und leicht anwendbarer Stressregulierungs- und Mentalstärkungs-Methoden.

Seit 2008 ist die Unternehmerin als Beraterin, Trainerin & Coach selbstständig tätig. Auf Basis ihres Betriebswirtschaftsstudiums unterstützt die ehemalige Bankerin mittelständische Unternehmen, Startups sowie Öffentliche Einrichtungen bei der strategischen Prozessplanung und bei der Optimierung der Wirtschaftlichkeit.

Zu ihren Klienten zählen u.a. Wirtschaftsförderungsgesellschaften und Innovationszentren. Durch die Gründung mehrerer eigener Unternehmen, u.a. mit Projektverantwortung im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit, und durch ihre Erfahrungen als KMU-Sparringspartner in der Gründungs-, Wachstums- oder Turn Around-Phase weiß sie um die Relevanz des Erfolgsfaktors „Human Capital“. Ihr Schwerpunktthema ist die Burnout-Prävention in KMU als Teil des BGM.

Als Speakerin hält sie Vorträge, um drohendes Ausbrennen in Unternehmen frühzeitig zu erkennen. Sie erarbeitet unternehmensspezifische Anti-Burnout-Strategien nach dem Grundsatz „Prävention statt Rehabilitation“ zur

Stärkung der individuellen Schutzfaktoren bei gleichzeitiger Steigerung der wirtschaftlichen Gesundheit.

Ehrenamtlich engagiert sie sich als Bundesvorstand des Deutschen Bundesverbands für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.

## HANDLUNGSFELDER

- Burnout-Prävention
- Stressmanagement-Training
- Selbst- und Zeitmanagement
- Achtsamkeitstraining
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Business-Yoga & Meditation
- ZENbo Balance Training
- Entspannungstraining für Kinder und Jugendliche

## MODULE IM AUSBILDUNGSKONZEPT

- Modul 2:  
Instrumentelle & Regenerative Strategien
- Modul 4:  
Instrumentelle & Mentale Strategien

**„Unternehmen sind auf gesunde Mitarbeiter\*innen angewiesen. Gesunde Mitarbeiter\*innen tragen zur wirtschaftlichen Gesundheit des Unternehmens bei.“**



# STEFANIE BROCKAMP

- *Business Coach*
- *Kommunikationstrainerin*
- *Dozentin an der HS Bremerhaven*
- *B.Sc. Digital Media*
- *Mediengestalterin, FR Mediendesign*



TELEFON: (04755) 333 13 43 · 0160 - 944 898 47  
E-MAIL: [brockamp@praeventions-experten.com](mailto:brockamp@praeventions-experten.com)



Stefanie Brockamp hat ihren Ursprung in der Werbe- und Kommunikationsbranche – als langjährige Inhaberin einer Werbeagentur greift sie auf fundiertes Wissen aus den Bereichen Konzeption, Planung und Umsetzung von Werbekampagnen sowie deren Vermarktung zurück.

Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Kommunikation & Präsentation, Rhetorik, Schlagfertigkeit und Selbstmarketing bilden ihre Basis, um Unternehmen als Berater und Coach auf dem Gebiet der Gesundheitskommunikation zur Seite zu stehen.

Die Expertin vermittelt die Bedeutung gesunder Kommunikation als Baustein der Stress-Prävention, um die Motivation und Leistungsfähigkeit im Team zu fördern.

Durch den Aufbau individueller Kommunikationsstrategien gepaart mit dem Fachwissen, diese marketing-technisch umzusetzen, bietet Stefanie Brockamp den Unternehmen einen großen Mehrwert.

Die Tätigkeiten als Dozentin, Trainerin und Speakerin begleitet sie seit ihrer ersten Unternehmensgründung 2010. Die interne und externe Gesundheitskommunikation als elementare Bausteine in eine Corporate Identity des Unternehmens zu integrieren bzw. diese auszubauen, ist einer ihrer Schwerpunkte.

Zu ihren Kunden und Projektpartnern zählen neben kleinen und mittleren Unternehmen auch Öffentliche Einrichtungen und Institutionen.

Seit 2012 ist sie regelmäßig für die Hochschule Bremerhaven und die Koordinierungsstellen Frau und Wirtschaft in Cuxhaven sowie Hannover tätig.

## HANDLUNGSFELDER

- Gesundheitskommunikation
- Kommunikations- & Präsentationstechniken
- Rhetorik & Schlagfertigkeit
- Werbung & Marketing
- Kundengewinnung & -bindung
- Emotional Selling
- Recruiting
- Personal Branding / Selbstmarketing
- Business Coaching

## MODULE IM AUSBILDUNGSKONZEPT

- **Modul 3:**  
Interne Gesundheitskommunikation
- **Modul 6:**  
Innerbetriebliche Faktoren &  
Externe Gesundheitskommunikation



# PRÄVENTIONS EXPERTEN

*Für Ihr gesundes Unternehmen.*

Weitere Informationen über die Arbeit der Präventions-Experten finden Sie auf unserer Website. Für Fragen und Anregungen kontaktieren Sie uns gern, wir freuen uns auf gemeinsame Projekte mit Ihnen.

[www.praeventions-experten.com](http://www.praeventions-experten.com)  
[team@praeventions-experten.com](mailto:team@praeventions-experten.com)

**Ausbildungsort:**

ISI – Zentrum für Gründung, Business & Innovation  
Bäckerstraße 6 // 21244 Buchholz

**Nicola Johnsen**

Tel.: (0 41 87) 609 93 42  
Mobil: 0171 - 548 43 59  
E-Mail: [johnsen@praeventions-experten.com](mailto:johnsen@praeventions-experten.com)

**Franziska Krone**

Tel.: (0 47 45) 931 84 97  
Mobil: 0176 - 22 99 50 83  
E-Mail: [krone@praeventions-experten.com](mailto:krone@praeventions-experten.com)

**Stefanie Brockamp**

Tel.: (0 47 55) 333 13 43  
Mobil: 0160 - 944 898 47  
E-Mail: [brockamp@praeventions-experten.com](mailto:brockamp@praeventions-experten.com)



# PRÄVENTIONS **EXPERTEN**

*Für Ihr gesundes Unternehmen.*