

**Sehr geehrte Kunden und Kundinnen,**

**anbei senden wir Ihnen den Fortbildungskatalog.**

**Die Schulungen können sie per Mail ([schulungen@ihg-bruchsal.de](mailto:schulungen@ihg-bruchsal.de)) buchen. Eine Buchung über die Homepage soll auch alsbald möglich sein. Ebenfalls haben wir Ihnen in diesem Dokument ein Buchungsformular angehängt.**

**Sollten sie andere Schulungsdaten oder Zeiten wünschen, so teilen Sie uns dies mit.**

**Ab 10 TN können wir auch Schulungen (Inhouse/ Webinare) anbieten, die direkt auf Ihren Betrieb/ ihren Schwerpunkt zugeschnitten sind.**

**Die Schwerpunkte der Inhalte haben wir Ihnen als Textbausteine an das Dokument angehängt.**

**Alle Schulungsteilnehmenden erhalten zum Abschluss ein Zertifikat.**

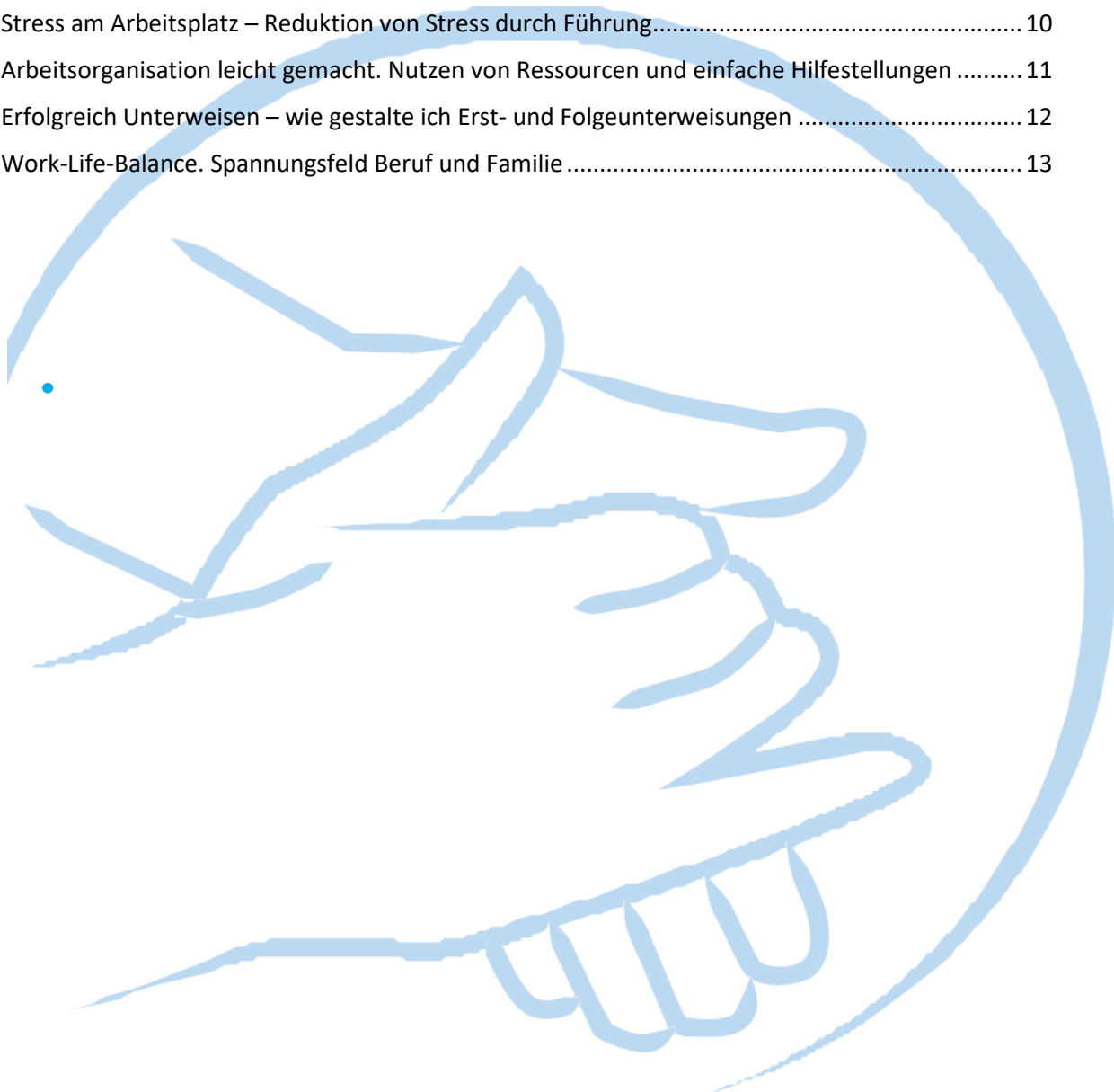
**Wir hoffen, Sie sind alle gesund und wohlauf.**

**Bei Fragen stehen wir zur Verfügung**

**Freundliche Grüße**

**Institut für Hygiene und Gesundheitsschutz**

Inhalt	
Schulungstermine .....	3
Anmeldeformular .....	4
Inhalte Maskenschulung (MNS/ FFP2) .....	5
Erstausbildung Sicherheitsbeauftragter .....	6
Fortbildung Sicherheitsbeauftragter .....	7
Ergonomie am Arbeitsplatz – Rückengerecht Arbeiten .....	8
Gefahren erkennen und beseitigen.....	9
Stress am Arbeitsplatz – Reduktion von Stress durch Führung.....	10
Arbeitsorganisation leicht gemacht. Nutzen von Ressourcen und einfache Hilfestellungen .....	11
Erfolgreich Unterweisen – wie gestalte ich Erst- und Folgeunterweisungen .....	12
Work-Life-Balance. Spannungsfeld Beruf und Familie .....	13



## Schulungstermine

Wochentag	Datum	von	bis	Dauer	Thema	Was	Preis pro TN	
							intern	extern
Mittwoch	16.02.2022	09:30	13:30	04:00	Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz	Webinar	150,00 €	200,00 €
Donnerstag	03.03.2022	09:30	15:30	06:00	Erstausbildung Sicherheitsbeauftragte	Webinar	450,00 €	500,00 €
Freitag	04.03.2022	09:30	15:30	06:00				
Mittwoch	16.03.2022	09:30	15:30	06:00	Arbeitsorganisation leicht gemacht	Webinar	250,00 €	300,00 €
Freitag	25.03.2022	09:30	15:30	06:00	Erfolgreich Unterweisen- wie gestalte ich Unterweisungen	Webinar	250,00 €	300,00 €
Mittwoch	13.04.2022	09:30	15:30	06:00	Ergonomie am Arbeitsplatz Rückengerecht Arbeiten	Webinar	250,00 €	300,00 €
Freitag	06.05.2022	09:30	15:30	06:00	Fortbildungsschulung für Sicherheitsbeauftragte	Webinar	250,00 €	300,00 €
Donnerstag	14.07.2022	09:30	15:30	06:00	Work-life Balance	Webinar	450,00 €	500,00 €
Freitag	15.07.2022	09:30	15:30	06:00				

## Anmeldeformular

### Verbindliche Anmeldung

Seminar:	
Datum:	
Uhrzeit:	
Preis pro Teilnehmer inkl. Steuer:	

Name des Unternehmens:	
Adresse des Unternehmens:	

Name des Teilnehmers:	
Adresse des Teilnehmers:	

Ich bin mit den AGB's einverstanden.

#### Informationen zu Schulungstermin und Stornierung:

Sollte die Mindestzahl von 5 Teilnehmern nicht erreicht werden, senden wir Ihnen spätestens 5 Tage vor dem Schulungstermin eine Mail mit möglichen Ersatzterminen zu. Sollten Sie aus irgendwelchen Gründen bei Ihrem Termin verhindert sein, erbitten wir eine rechtzeitige Mitteilung ihrerseits. Die Mitteilung muss schriftlich per Mail an [schulungen@ihg-bruchsal.de](mailto:schulungen@ihg-bruchsal.de) erfolgen.

Eine Stornierung der Anmeldung zur Unternehmerschulung, bis zu 4 Wochen vor dem Schulungstermin, ist kostenlos möglich. Anschließend wird eine Stornierungsgebühr von 50,- € erhoben. Bei einer Stornierung der Anmeldung von weniger als 10 Tagen vor dem Schulungstermin oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die Seminargebühr komplett fällig.

Alternativ zu einer Stornierung kann eine Ersatzperson an der Schulung teilnehmen. Hierfür müssen Sie die Ersatzperson bei uns namentlich benennen und uns eine ausgefüllte schriftliche Pflichtenübertragung zukommen lassen.

Ein neuer Schulungstermin kann telefonisch oder per Mail vereinbart werden. Hierfür ist keine Neuanmeldung notwendig.

## **Inhalte Maskenschulung (MNS/ FFP2)**

### **Hygienemaßnahme Maske – korrekte und sichere Nutzung**

Mit Corona hat sich nicht nur im Privaten, sondern auch im Arbeitsalltag viel verändert. Der Schutz aller Beteiligten steht dabei im Mittelpunkt, wofür es einiges zu beachten gilt. Verschiedenste Hygienemaßnahmen werden dabei im Corona-Arbeitsschutzstandard des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) beschrieben. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Maßnahmen ist das Tragen von Atemschutz, Mund-Nasen-Schutz bzw. FFP2-Masken. Je nach Branche und Einsatzbereich können die Anforderungen dabei sehr unterschiedlich sein. Dabei kann es zudem durch sich häufig ändernde Regelungen, Hinweise und Erkenntnisse schwierig werden, den Überblick zu behalten.

In dieser Schulung werden die zentralen Fragen übersichtlich und verständlich geklärt. Wo liegen die Unterschiede zwischen den verschiedenen Maskenarten und was gibt es bei der Handhabung zu beachten? Welche Fehler können passieren? Was bedeutet das für das eigene Unternehmen, welche Regelungen müssen beachtet werden?

### **Inhalte:**

- Unterscheidung verschiedener Maskentypen
- Korrekte Nutzung der Masken
- Aktuelle Rechtsgrundlagen

### **Zielgruppe:**

Alle Maskenträger (MNS & FFP2)

### **Anmeldung & Kosten:**

80€

### **Termin, Dauer & Ort:**

1h Vortrag; 0,5h Diskussion, flexibel ab 8 Teilnehmenden, online

## Erstausbildung Sicherheitsbeauftragter

Jedes Unternehmen ist ab 20 Mitarbeitenden dazu verpflichtet, Sicherheitsbeauftragte zu bestellen. Als Ansprechpartner\*innen für Arbeitsschutz und Unfallverhütung tragen diese zu einer maßgeblichen Steigerung der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes im Unternehmen bei. Die Zahl arbeitsbedingter Unfälle und Erkrankungen wird minimiert und durch die Präsenz und Vorbildfunktion der Sicherheitsbeauftragten erhöht sich insgesamt das Sicherheitsbewusstsein bei den Mitarbeitenden. Dieses Seminar vermittelt rechtliche Grundlagen des Arbeitsschutzes und benötigte Qualifikationen der Sicherheitsbeauftragten. Sie erhalten eine Einführung in die Aufgaben, lernen die wichtigsten Gesundheitsgefahren und Unfallarten kennen und erhalten das fachliche Know-how rund um Arbeitssicherheit. Durch die praxisnahe Gestaltung des Seminars können Sie das Gelernte unmittelbar in Ihrem beruflichen Alltag anwenden.

Alle Sicherheitsbeauftragten, deren Grundausbildung länger als sechs Jahre zurückliegt, können gerne zur Auffrischung teilnehmen.

### Inhalte:

- Gesetze, Vorschriften und Regelwerke zum Arbeitsschutz
- Stellung und Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten
- Unfall-Untersuchung, Ursachen-Ermittlung und Gefährdungsbeurteilung
- Erkennen von Gefährdungen
- Praxisbeispiele
- Ziele, Rolle und Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten

### Zielgruppe:

Neue Sicherheitsbeauftragte, Sicherheitsbeauftragte zur Auffrischung und Personen, die im Arbeitsschutz tätig sind. Nicht für Leitungen und Führungspersonal geeignet.

### Ort:

Webinar und Präsenz

### Anmeldung & Kosten:

600 €

### Termin, Dauer:

2 Tage á 6 Stunden

## Fortbildung Sicherheitsbeauftragter

Jedes Unternehmen ist ab 20 Mitarbeitenden dazu verpflichtet, Sicherheitsbeauftragte zu bestellen. Als Ansprechpartner\*innen für Arbeitsschutz und Unfallverhütung tragen diese zu einer maßgeblichen Steigerung der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes im Unternehmen bei. Die Zahl arbeitsbedingter Unfälle und Erkrankungen wird minimiert und durch die Präsenz und Vorbildfunktion der Sicherheitsbeauftragten erhöht sich insgesamt das Sicherheitsbewusstsein bei den Mitarbeitenden. Dieses Seminar vermittelt rechtliche Grundlagen des Arbeitsschutzes und benötigte Qualifikationen der Sicherheitsbeauftragten. Sie erhalten eine Einführung in die Aufgaben, lernen die wichtigsten Gesundheitsgefahren und Unfallarten kennen und erhalten das fachliche Know-how rund um Arbeitssicherheit. Durch die praxisnahe Gestaltung des Seminars können Sie das Gelernte unmittelbar in Ihrem beruflichen Alltag anwenden.

### Inhalte:

- Gesetze, Vorschriften und Regelwerke zum Arbeitsschutz
- Stellung und Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten
- Unfall-Untersuchung, Ursachen-Ermittlung und Gefährdungsbeurteilung
- Erkennen von Gefährdungen
- Praxisbeispiele
- Ziele, Rolle und Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten

### Zielgruppe:

Sicherheitsbeauftragte

### Ort:

Webinar und Präsenz

### Anmeldung & Kosten:

400 €

### Termin, Dauer:

1 Tage á 6 Stunden

## **Ergonomie am Arbeitsplatz – Rückengerecht Arbeiten**

Beinahe jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet unter Rückenschmerzen. Dies belastet nicht nur Körper und Psyche der Betroffenen, sondern führt in vielen Fällen auch zu einer verminderten Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens sind für rund ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage verantwortlich. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig vorzusorgen, denn ein gesunder Rücken ist ein starker Rücken. Eine ergonomische Gestaltung von Arbeitsplatz und Arbeitsweisen ist daher von großer Bedeutung, sowohl für Arbeitgeber- als auch Arbeitnehmerseite. Denn mit einer Verringerung von Beschwerden und Beanspruchungen steigt die Zufriedenheit und damit auch zum Beispiel Motivation und Produktivität der Mitarbeitenden.

Das Seminar „Ergonomie am Arbeitsplatz – Rückengerecht Arbeiten“ gibt Ihnen Hintergrundinformationen, geeignete Strategien und Präventionsmaßnahmen sowie konkrete Hilfen an die Hand, um Schritt für Schritt einen ergonomischen Berufsalltag zu etablieren.

### **Inhalte:**

- Rückenbeschwerden von Mitarbeiter\*innen mit arbeitsorganisatorischen Maßnahmen vorbeugen
- Know-How hinsichtlich Medizinprodukten, Medizinproduktegesetz sowie Finanzierung von Hilfsmitteln
- Prävention von Rückenschmerzen durch effektive Unterweisungen
- Entwicklung eines spezifischen betrieblichen Unterweisungskonzepts

### **Zielgruppe:**

Alle Interessierten

### **Ort:**

Webinar und Präsenz

### **Anmeldung & Kosten:**

400 €

### **Termin, Dauer & Ort:**

1 Tag á 6h



## **Gefahren erkennen und beseitigen**

An jedem Arbeitsplatz lauern viele potenzielle Gefahrenquellen. Diese zu erkennen und mit geeigneten Maßnahmen zu beseitigen, gehört zu den Pflichten aller Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber. Denn verschiedenartige Gefährdungen und Belastungen können zu Arbeitsunfällen oder Erkrankungen der Mitarbeitenden führen. Durch die Identifikation von Gefahrenquellen, die Ergreifung geeigneter Arbeitsschutzmaßnahmen und die Umsetzung von Vorschriften zur Arbeitssicherheit sollte das Gefahrenpotenzial am Arbeitsplatz auf ein Minimum reduziert werden. Die Gefahrenquellen können dabei je nach Betrieb sehr unterschiedlich sein: vom Kontakt mit Gefahrenstoffen, über die unsachgemäße Bedienung von Geräten, die Belastung durch Lärm oder zu schweres Heben bis hin zu psychischen Belastungen.

In dieser Schulung soll es darum gehen, wie durch eine stringente Gefährdungsbeurteilung Gefahrenquellen identifiziert und geeignete Maßnahmen erarbeitet werden können. Durch praxisnahe Beispiele wird erlernt, wie Gefahren rechtzeitig erkannt und vermieden werden können, bzw. diesen vorgebeugt werden kann.

### **Inhalte:**

- Kennenlernen verschiedener Gefährdungen
- Systematischer Umgang mit und Vermeidung von potenziellen Gefährdungen
- Beispiele aus den Bereichen rückengerechtes Arbeiten, Sturz- und Stolperunfälle, Infektionserkrankungen, Lärm etc.

### **Zielgruppe:**

Führungspersönlichkeiten, Leitungen, Sicherheitsbeauftragte

### **Ort:**

Webinar und Präsenz

### **Anmeldung & Kosten:**

400 €

### **Termin, Dauer & Ort:**

1 Tag á 6h

## **Stress am Arbeitsplatz – Reduktion von Stress durch Führung**

Zunächst einmal bedeutet Stress, dass unsere Nervenzellen in Alarmbereitschaft versetzt werden. Körper und Geist werden aktiviert, um Energie freizusetzen, uns auf Herausforderungen vorzubereiten und leistungsfähig zu machen. Diese Anspannung kann eine positive Aktivierung mit sich bringen, doch auf Dauer führt sie zu einer negativen Belastung. Zahlreiche Studien belegen, dass sich eine Vielzahl von Befragten gestresst am Arbeitsplatz fühlen und auch Krankschreibungen aufgrund von Stress haben deutlich zugenommen. Die Ursachen für Stress am Arbeitsplatz können dabei ganz unterschiedlich sein, so zum Beispiel eine hohe Arbeitsverdichtung, Druck von Innen und Außen, ständige Erreichbarkeit, schlechtes Arbeitsklima oder fehlende Anerkennung.

Um diesen Stress zu reduzieren und somit auch die Zufriedenheit, Motivation und Produktivität der Mitarbeitenden zu steigern, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten.

Eine Strategie kann sein, klare Strukturen zu geben, Prioritäten zu formulieren und durch eine klare Führung die Kommunikation zu erleichtern. In diesem Seminar soll es darum gehen, wie mit Hilfe von geeigneten Tools auf Führungsebene der Stress bei den Mitarbeitenden verringert und somit die Arbeitsatmosphäre insgesamt verbessert werden kann.

### **Inhalte:**

- Professionelle Herangehensweise an das Thema Stress
- Entwicklung von Strategien zur Bewältigung und Vermeidung von Stress im Berufsalltag
- Sensibilisierung für stressfördernde Arbeitsumstände, Stresssymptome und Stressfolgen

### **Zielgruppe:**

Führungspersönlichkeiten, Leitungen

### **Ort:**

Webinar und Präsenz

### **Anmeldung & Kosten:**

400 €

### **Termin, Dauer & Ort:**

1 Tag á 6h

### **Arbeitsorganisation leicht gemacht. Nutzen von Ressourcen und einfache Hilfestellungen**

Häufig führt eine schlechte Arbeitsorganisation zu unnötigem Stress im Berufsalltag. Denn fehlende Strukturiertheit und unklare Abläufe erhöhen nicht selten den Druck, die Erwartungen und erschweren somit maßgeblich den Arbeitsalltag. Doch mit einem überlegten Zeitmanagement und einer gelungenen Arbeitsorganisation gelingt es, alltägliche und neue Herausforderungen zeitlich und inhaltlich besser zu meistern. Dafür gibt es verschiedene Methoden, die sowohl die Effektivität als auch Effizienz steigern und den Arbeitsalltag somit im Ganzen optimieren können.

In dieser Schulung geben wir Ihnen verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten an die Hand, machen Sie mit unterschiedlichen Tools bekannt und helfen Ihnen, bereits vorhandene Ressourcen optimal zu nutzen, um Klarheit in Arbeitsabläufe zu bringen. Dies wiederum erhöht die Motivation und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

#### **Inhalte:**

- Selbstorganisations- und Gruppenorganisationsmethoden
- Effektive Arbeitstechniken
- Einschätzung und Einsatzplanung eigener Ressourcen

#### **Zielgruppe:**

Führungspersönlichkeiten, Leitungen und interessierte Mitarbeiter\*innen

#### **Ort:**

Webinar und Präsenz

#### **Anmeldung & Kosten:**

400 €

#### **Termin, Dauer & Ort:**

1 Tag á 6h

## **Erfolgreich Unterweisen – wie gestalte ich Erst- und Folgeunterweisungen**

Regelmäßige und bedarfsgerechte Unterweisungen sind vom Gesetzgeber vorgesehen. Dabei sollen wichtige Informationen verständlich vermittelt, ein sicherheitsgerechtes Verhalten erlernt sowie Verantwortungsbewusstsein gefördert werden. Um diese Unterweisungen möglichst wirksam und lebendig zu gestalten, gibt es verschiedene Methoden. In dieser Schulung wird es darum gehen, Unterweisungen systematisch zu organisieren und diese zielgerichtet und interessant durchzuführen. Wir möchten Ihnen Impulse geben, wie Sie Ihre Mitarbeitenden sensibilisieren und motivieren können und geben Ihnen konkrete Unterweisungshilfen für eine praxisnahe und lebendige Gestaltung an die Hand.

### **Inhalte:**

- Erfolgreiche Vor- und Nachbereitung von Unterweisungen
- Motivierende Durchführung von Unterweisungen
- Herausforderungen des Unterweisens erkennen und bearbeiten
- Effektive und praxisnahe Gestaltung von Unterweisungen

### **Zielgruppe:**

Leitungen und Fachbereichsverantwortliche, Sicherheitsbeauftragte

### **Ort:**

Webinar und Präsenz

### **Anmeldung & Kosten:**

400 €

### **Termin, Dauer & Ort:**

1 Tag á 6h

## **Work-Life-Balance. Spannungsfeld Beruf und Familie**

Zwar steigt das Interesse bei vielen Müttern und Vätern, Familie und Beruf zu vereinbaren, doch sind die Rahmenbedingungen in Unternehmen dafür häufig nicht ideal. Durch Carearbeit und Erwerbsarbeit werden Eltern doppelt gefordert und eine ausgewogene Gestaltung von Berufs- und Privatleben ist in vielen Fällen nur sehr eingeschränkt möglich. Dabei bedeutet eine familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik sowohl für Arbeitgeber- als auch Arbeitnehmerseite einen klaren Mehrwert. Unternehmen, welche die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeitenden im Auge behalten und entsprechende Maßnahmen ergreifen, bleiben wettbewerbsfähig, attraktiv und zukunftsorientiert. Zusätzlich können Eltern aber auch selbst viel für ihre eigene Entlastung tun, um den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden. Denn wem es gelingt, alle Lebensbereiche in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen, dem sind langfristiger Erfolg und eine hohe Lebensqualität garantiert.

In diesem Seminar soll es darum gehen, die eigene Work-Life-Balance unter die Lupe zu nehmen, Belastungssituationen zu erkennen und zu minimieren. Dies kann durch eine gezielte Integration solcher Bereiche, die zu Verschleißerscheinungen, Frustration, Stress und sogar zu Burn-Out-Syndromen führen können, gelingen. Gemeinsam erarbeiten wir persönliche Stressoren, Handlungsspielräume und konkrete Bewältigungsstrategien im Umgang mit Belastungen.

### **Inhalte:**

- Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgestaltung und Leistungsbilanz
- Beschäftigung mit eigenen Ressourcen wie Zeit, Gesundheit und Qualität von Beziehungen
- Methoden und Modelle zur eigenen Lebensplanung
- Erarbeitung persönlicher Stressreduktionsstrategien

### **Zielgruppe:**

Alle Interessierten

### **Ort:**

Webinar und Präsenz

### **Anmeldung & Kosten:**

650 €

### **Termin, Dauer & Ort:**

2 Tage á 6h