



**ETAIN**

Gesunde Unternehmen  
Leistungsstarke Mitarbeiter

**SWITCH**

*leistungsstark und gesund in die Transformation*

# Projektskizze des Projekts »swiTCH«

## Leistungsstark und gesund in die Transformation

### Projektförderung

Über den Förderansatz »Unterstützung von Transformationsprozessen« werden im Jahr 2022 geeignete Projekte durch den Europäischen Sozialfond Rheinland-Pfalz (ESF) gefördert. ETAIN folgte dem Aufruf des rheinland-pfälzischen Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) und hat das Projekt »swiTCH« konzipiert.

### Projektidee

Innerhalb der Projektarbeit werden Erwerbstätige in einem soliden Gesundheitsverhalten geschult, die Beschäftigungsfähigkeit wird nachhaltig gestärkt und es werden optimierte Arbeitsprozesse zusammen mit den Teilnehmer\*innen erarbeitet. Dafür werden besonders gesundheitliche, methodische und mediale Kompetenzen geschult und das Bewusstsein für gesundes Führen und einen gesunden Umgang mit angespannten Situationen und den digitalen Medien verankert.

### Projektzielgruppe

Teilnehmen können alle Erwerbstätigen aus den Regionen Neuwied, Mayen-Koblenz, Bad Neuenahr-Ahrweiler, Westerwald, Cochem, Hunsrück, Bingen und Rheinhessen.

### Projektthemenblöcke

#### Arbeitsschutz

Einführung in die Psychische Gefährdungsbeurteilung nach aktuellem Arbeitsschutzstandard  
SARS-CoV 2  
Digitaler Arbeitsschutz - digitalem Burnout und Online-Sucht vorbeugen

#### Arbeitsorganisation

Change-Management – mehr als Arbeitsorganisation  
Zeitmanagement (gezielte Planung, Zeitdiebe, Eisenhower-Prinzip, Pufferzeiten, etc.)  
Organisationale Resilienz am Arbeitsplatz  
Strukturierte Problemlösungen – einfacher und schneller zum Ergebnis

#### Psychisch gesund bleiben - Das innere Ich

Individuelle Resilienz - mit den 7 Säulen die innere Stärke stärken  
Achtsamkeit - so passe ich besser auf mich auf  
Entspannung - innere Ruhe lässt sich trainieren  
Guter Schlaf- alltägliche Einflussfaktoren erkennen und dem Biorhythmus anpassen

#### Psychisch gesund bleiben - Das Ich im Umgang mit Anderen

Burnout-Prävention - Anzeichen erkennen und frühzeitig handeln  
Stressmanagement - für jeden Stresstyp die richtige Lösung  
Zeitmanagement (gezielte Planung, Zeitdiebe, Eisenhower-Prinzip, Pufferzeiten, etc.)  
Impulse für Gespräche mit schwierigen Menschen

### **Psychisch gesund bleiben – Das strukturierte Ich**

Zeitmanagement (gezielte Planung, Zeitdiebe, Eisenhower-Prinzip, Pufferzeiten, etc.)  
Strukturierte Problemlösungen – einfacher und schneller zum Ergebnis  
Guter Schlaf- alltägliche Einflussfaktoren erkennen und dem Biorhythmus anpassen  
Burnout-Prävention - Anzeichen erkennen und frühzeitig handeln

### **Gesund Führen**

Remote Leadership – so fühlt sich kein Mitarbeitender allein gelassen  
Gesund Führen – jede Führungskraft nimmt ihren Krankenstand mit  
Zeitmanagement (gezielte Planung, Zeitdiebe, Eisenhower-Prinzip, Pufferzeiten, etc.)  
Strukturierte Problemlösungen – einfacher und schneller zum Ergebnis

### **Projekttablauf**

In 3-stündigen Gruppenarbeiten oder Workshops erarbeiten die Teilnehmer\*innen Aufgaben kooperativ und werden kognitiv aktiv. Nach Durchführung werden die Ergebnisse besprochen, so dass mit dem gesteigerten Handlungswissen künftig eigenständig gearbeitet werden kann. Dadurch werden persönliche und fachliche Kompetenzen als auch praxistaugliche Problemlösefertigkeiten gefördert. Die Unterlagen werden anschließend zur Verfügung gestellt.

Die Veranstaltungen finden nach der dann aktuellen Corona-Lage präsent (in Halsenbach bei Emmelshausen), online oder hybrid statt. Mit Microsoft Teams und Zoom lassen sich die Onlineteilnehmer\*innen für Gruppenarbeiten in Klassenräume einteilen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse und keine Programme erforderlich, der Zugang erfolgt über einen Browser.

### **Projektnutzen**

Die Teilnahme an den Projektangeboten ist kostenlos. Die Erwerbstätigen werden also finanziell nicht belastet.

Mit dem neu erlernten Wissen, Können und Verständnis sind die Teilnehmer\*innen dauerhaft in der Lage künftig kritische Situationen und Herausforderungen überlegt zu meistern bzw. zu vermeiden.

Am Ende des Projekts wird für alle, die teilgenommen haben, ein individuelles, qualifiziertes Teilnahmezertifikat mit Angabe der Dauer und der vermittelten Qualifikationen ausgestellt

### **Projektziel**

Ziel des Projekts ist es, Erwerbstätige zu befähigen, das erarbeitete Wissen und Können zu verstehen, anzuwenden, zu analysieren, zu entwickeln und zu bewerten. So sind die Teilnehmer\*innen qualifiziert, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen, negativen Einflüssen entgegenzuwirken und als Führungskraft krankmachende Faktoren zu eliminieren.