
Steckbrief:

BGF-MindGuard Multiplikatoren/innen



Welche Aufgaben haben Multiplikatoren/innen?

- Informationsweitergabe an Kolleginnen und Kollegen.
- Multiplikatoren/innen werden befähigt/ausgebildet das Programm im Betrieb mit den Kolleg/innen durchzuführen.
- Multiplikatoren/Innen erhalten im Rahmen des Workshops Informationen/Inputs für die innerbetriebliche Umsetzung.



Als Multiplikator/in
geben Sie
wertvolles Wissen
an Ihr Team weiter!

Warum ist es erfüllend, Multiplikator/in zu werden?

- Sie nehmen an einem zweitägigen Workshop teil. Dort lernen Sie psychologische Grundlagen, um sich selbst zu stabilisieren und zu stärken.
- Dies ermöglicht Ihnen die innerbetriebliche Wissensweitergabe an Kolleg/innen.
- Sie können dann im Betrieb „Motivationspausen“ integrieren und die Gesundheit im Betrieb vorantreiben, ausbauen, weiterentwickeln und fördern.

Anforderungsprofil:

- Sie sollten das Unternehmen schon länger kennen.
- Sie sollten einen positiven Zugang zu anderen Mitarbeiter/innen haben.
- Sie sollten dem Thema „psychischer Gesundheit“ offen gegenüberstehen.
- Sie sollten Spaß an der Weitergabe von Wissen haben.
- Sie sollten bereit sein, Mitarbeiter/innen für Motivationspausen zu gewinnen/zu animieren bzw. Motivationspausen im Betrieb einzugliedern.
- Sie sind dann auch Ansprechperson für Mitarbeiter/innen zu diesen Übungen und führen im Unternehmen selbständig Motivationsübungen durch.
- Sie sollten sich bewusst sein, dass ein Multiplikator/eine Multiplikatorin nicht als „Mini-Therapeut“ fungiert. Derartige Ambitionen sind in dieser Funktion absolut nicht erwünscht.

Ziele:

- Den teilnehmenden Personen ihre eigenen Ressourcen zu veranschaulichen.
- Die vorhandenen Ressourcen nutzen zu lernen und diese vor allem bei Belastungen und Stress einzusetzen.
- Die Selbstmanagementfähigkeiten zu fördern und zu entwickeln.

Nutzen:

- Eine Chance, Gesundheitsförderung dauerhaft in die Organisation einzubinden.
- Gesundheit wird zu einem wichtigen Bestandteil der Organisationskultur.
- Wertschätzung der Mitarbeiter/innen.
- Erhöhung des Wohlbefindens und der Kompetenz im Umgang mit Belastungen.
- Mentale Ressourcen werden gestärkt. Dies hat massiven Einfluss auf die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Aufwand:

- Mitarbeiter/innen nehmen an Kurzpausenübungen teil.
- Bereitstellung eines Raumes für diesbezügliche Treffen.

Wichtig:

Die gemeinsamen Treffen dienen dem Auftanken der eigenen Energie. Dies ist keine Therapie! Die Multiplikatoren/innen erhalten keine therapeutische Ausbildung und sind nicht berechtigt, therapeutisch zu agieren. Ihre Aufgabe besteht in der Weitergabe von Wissen und von Übungen, welche stabilisierend wirken und einem helfen, sich bei Stress und bei Belastungen selbst zu stärken.