INFORMATIONSBLATT

ARBEITSSICHERHEIT UND GESUNDHEIT

Beratungs- und Bildungsangebote für Sicherheitsvertrauenspersonen

ooe.arbeiterkammer.at

AK Oberösterreich

ERWACHSENENBILDUNG
EBQ
MIT QUALITÄTSGARANTIE

Andrea Heimberger, MSc
AK-DIREKTORIN

Andreas Stangl
AK-PRÄSIDENT

Sehr geehrte Kolleg:innen, geschätzte Leser:innen!

Für uns steht die Gesundheit der Beschäftigten im Mittelpunkt. Krankheitsvorbeugung und Prävention ist uns wichtiger denn je, damit Arbeitnehmer:innen gesund im Arbeitsleben und darüber hinaus bleiben.

Als Sicherheitsvertrauensperson spielen Sie im Arbeitnehmerschutz eine entscheidende Rolle. In Ihrer besonderen Funktion im Bereich Sicherheit und Gesundheitsschutz sind Sie gemeinsam mit den Betriebsrät:innen die Ansprechpartner:innen für Ihre Kolleg:innen. Mit Ihrem Wissen für die konkreten Arbeitssituationen in Ihrem Betrieb können Sie Probleme erkennen sowie zielgerichtete Maßnahmen im Interesse der Beschäftigten vorschlagen und in die Wege leiten. Nach dem Motto „Arbeit darf nicht krank machen!“ wirken wir gemeinsam in Richtung Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit.

Die Arbeiterkammer Oberösterreich unterstützt Sie in Ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit mit einem umfangreichen Weiterbildungs- und Beratungsangebot. Die Themen psychische Belastungen, Ergonomie und Arbeitssicherheit sind daher weiterhin der Schwerpunkt unserer Angebote. Wir freuen uns, wenn Sie die Unterstützung unserer Expert:innen nutzen und hoffen, Sie bald bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Andrea Heimberger, MSc
AK-Direktorin

Andreas Stangl
AK-Präsident

Das Angebot der Arbeiterkammer Oberösterreich für Sicherheitsvertrauenspersonen

Die Arbeiterkammer stellt Sicherheitsvertrauenspersonen ein breites Fachwissen zur Verfügung, um Fragen zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zu beantworten.

Was bietet die AK OÖ konkret an?

- Persönliche, telefonische Beratung oder Beratung per E-Mail
- Weiterbildung zu allen Themenfeldern rund um Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz – auf Wunsch auch auf die betrieblichen Bedürfnisse maßgeschneidert
- Begleitung bei betriebsinternen oder betriebsübergreifenden Projekten zur Verbesserung der Arbeitssicherheit

Ihr Nutzen

Verstärktes Augenmerk auf den Arbeitnehmerschutz im Betrieb hat für alle Beteiligten (Beschäftigte, Arbeitgeber, Betriebsrät:innen, Sicherheitsvertrauenspersonen, Arbeitsmediziner:innen, Sicherheitsfachkräfte) viele Vorteile:

- Höhere Motivation der Beschäftigten
- Weniger Unfall- und Krankheitsrisiken
- Weniger berufsbedingte Krankenstände
- Geringere Kosten für Arbeitgeber durch Ausfälle aufgrund von Unfällen und Krankenständen

Beratung für Sicherheitsvertrauenspersonen

Die Arbeiterkammer bietet umfassende Beratung und Unterstützung für Sicherheitsvertrauenspersonen zu folgenden Themenfeldern und Fragestellungen:

Rolle, Rechte und Pflichten der Sicherheitsvertrauenspersonen (inkl. Haftung)

Arbeitsplatzevaluierung und Evaluierung der psychischen Belastungen
Wie ermittelt und beurteilt man Gefährdungen? Wie setzt man konkrete Maßnahmen durch? Wie geht man mit Sicherheits- und Gesundheitsschutzdokumenten um? Wer muss bei der Evaluierung eingebunden sein? Was tun bei Stress, Burnout, Mobbing und Konflikten? Was bedeutet ergonomische Arbeitszeit?

Unterweisung
Wer unterweist wen, wann und wie? Muss eine Unterweisung von der Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter unterschrieben werden? Was sind die Kennzeichen einer guten Unterweisung?

Persönliche Schutzausrüstung – PSA
Was ist die PSA? Wer stellt sie zur Verfügung? Wer trägt die Kosten? Wer ist an der Auswahl beteiligt? Was ist zu tun, wenn die PSA nicht getragen wird?

Anforderungen an Arbeitsstätten und Arbeitsplätze
Büroarbeitsplatz: Welches Raumklima muss es geben? Größe der Arbeitsräume? Was ist beim Nichtraucherschutz zu beachten? Welche sanitären und Sozialeinrichtungen müssen in den Betrieben vorhanden sein? Welche Grenzwerte gelten für Lärm?

Gefährliche Arbeitsstoffe
Sicherheitsdatenblätter? Richtige Kennzeichnung?
Was sind höchst zulässige Grenzwerte? MAK- und TRK-Werte?
Persönliche Schutzausrüstung?

Gesundheitsüberwachung
Was sind Eignungs- und Folgeuntersuchungen?
Wann dürfen sie gemacht werden?

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
Was ist BEM? Welche Vorteile hat BEM für Beschäftigte und Arbeitgeber? Was kann man tun, um die betriebliche Wiedereingliederung nach längerem Krankenstand zu verbessern?

Altersgerechtes Arbeiten
Wie kann das Arbeitsumfeld, die Arbeitsstrukturen, das Organisationsklima verbessert werden? Wie kann ich psychische Belastungen evaluieren? Was kann ich tun bei Stressbelastung, Mobbing, Konflikten und Altersdiskriminierung?

INFOS UNTER

Arbeiterkammer Oberösterreich
Abteilung Arbeitsbedingungen
+43 (0)50 6906-2317
arbeitsbedingungen@akooe.at

Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson

Praxisnahe Ausbildung gemäß § 10 ASchG und § 4 SVP-VO

Inhalt

Sie sind von der Chefin oder vom Chef zur „SVP“ ernannt worden? Sicherheitsvertrauenspersonen sind zu bestellen, wenn im Betrieb regelmäßig mehr als zehn Arbeitnehmer:innen beschäftigt werden. Die **fachlichen Voraussetzungen** müssen in einer Ausbildung erworben werden, die entsprechend der SVP-Verordnung mindestens 24 Unterrichtseinheiten zu jeweils 50 Minuten umfassen. Dieser Kurs ist vor der Bestellung oder innerhalb des ersten Jahres der Tätigkeit als SVP zu absolvieren.

Im Kurs werden das **ArbeitnehmerInnenschutzgesetz** (ASchG) und die **wichtigsten Verordnungen** im Kontext mit den **Bestimmungen des Arbeitsverfassungsgesetzes** (ArbVG) gemeinsam erarbeitet.

Ziele

- Erwerben der Voraussetzungen für die Ausübung der Funktion als Sicherheitsvertrauensperson
- Erarbeiten der gesetzlichen Aufgabe, Rolle und Funktion einer Sicherheitsvertrauensperson im Betrieb
- Lernen, die Interessen der Beschäftigten aktiv zu vertreten
- Überblick über inner- und überbetriebliche Akteur:innen des Arbeitnehmerschutzes (AUVA, AI, Arbeitsmedizin etc.) bekommen und die Möglichkeiten der Zusammenarbeit in der Praxis erfahren

Zielgruppe

- Mitglieder der AK Oberösterreich
- Bitte beachten Sie, dass Sicherheitsvertrauenspersonen laut Gesetz aus dem Kreis der Arbeitnehmer:innen bestellt werden müssen. Eigentümer:innen, Geschäftsführer:innen oder sonstige Personen, die als Arbeitgeber gelten, können daher diese Funktion nicht ausüben.
- Laut § 10 Abs 6 ArbeitnehmerInnenschutzgesetz haben Arbeitgeber den Sicherheitsvertrauenspersonen Gelegenheit zu geben, die für ihre Tätigkeit erforderlichen Fachkenntnisse zu erwerben und zu erweitern.

Kosten

170 Euro sind vom Arbeitgeber zwei Wochen vor Seminarbeginn zu bezahlen. Damit wird Ihre Anmeldung verbindlich.

Stornobedingungen

Wir berücksichtigen Stornierungen nur schriftlich und bis zum letzten Werktag vor der Veranstaltung. Bis einen Monat vor Beginn verrechnen wir keine Stornogebühr. Ab einem Monat bis 15 Tage vor Beginn verrechnen wir 25 Prozent der Teilnahmegebühr, ab dem 14. Tag 50 Prozent und bei unangekündigtem Fernbleiben 100 Prozent der Teilnahmegebühr.

Hinweis

Eine durchgehende Teilnahme an allen drei Seminartagen ist erforderlich!

TERMINE

23. bis 25. Jänner 2024, 8:30 bis 17 Uhr
AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Linz
Anmeldeschluss: 19. Dezember 2023
Trainerteam: Mag.ª Dr.in Alexandra Holzer, AK OÖ,
Mag. Roland Spreitzer, AK Oberösterreich

16. bis 18. April 2024, 8:30 bis 17 Uhr
AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Linz
Anmeldeschluss: 19. März 2024
Trainerteam: Mag.ª Patricia Mayrhofer,
Stephanie Müller-Wipperfürth, BSc MSSc,
AK Oberösterreich

21. bis 23. Mai 2024, 8:30 bis 17 Uhr
AK-Bezirksstelle Perg,
Hinterbachweg 3, 4320 Perg
Anmeldeschluss: 23. April 2024
Trainerteam: Eva Mandl, MSc BSc BA,
Mag. Roland Spreitzer, AK Oberösterreich

22. bis 24. Oktober 2024, 8:30 bis 17 Uhr
AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Linz
Anmeldeschluss: 24. September 2024
Trainerteam: Mag.a Patricia Mayrhofer,
Mag.a Mirna Specht-Prebanda,
AK Oberösterreich

5. bis 7. November 2024, 8:30 bis 17 Uhr
AK-Bezirksstelle Schärding,
Schulstraße 4, 4780 Schärding
Anmeldeschluss: 8. Oktober 2024
Trainerteam: Dr.in Mag.a Alexandra Holzer,
Stephanie Müller-Wipperfürth,
BSc MSSc, AK Oberösterreich

Resilienz „to go“

Die Stärke in mir entdecken!

Inhalt

„Was haben Sie denn in Ihrem Leben schon groß auf die Beine gestellt?“ - „Mich. Immer wieder.“ In der betrieblichen Interessenvertretung ist man vielen Einflüssen ausgesetzt, die einen manchmal an die **eigene Belastungsgrenze** bringen. Allerdings kann nur, wer **gut auf sich selbst achtet,** auch engagiert für Kolleg:innen da sein.

Im Seminar beleuchten wir, welche persönlichen Resilienz-Methoden bereits unbewusst genutzt werden und welche Fähigkeiten ausbaufähig sind. Das Seminar bietet eine sehr **praxisorientierte Herangehensweise** mit kurzen, informativen Theorieteilen, sodass die Umsetzung der Methoden **einfach und schnell** möglich ist.

Ziele

- Kennenlernen von Methoden, um die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken.
- Den achtsamen Umgang mit mir selbst trainieren.
- Persönliche Stärken und Ressourcen kennen lernen.
- Die innere Überzeugung erlangen, schwierige oder herausfordernde Situationen aus eigener Kraft gut meistern zu können.

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen und Sicherheitsvertrauenspersonen

Trainerteam

- Alexandra Hagmüller, Betriebsratsvorsitzende, Resilienz-Trainerin
- Manuela Pachler, AK Oberösterreich

TERMINE

30. Jänner 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 19. Dezember 2023

21. August 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 8. Juli 2024

Konflikte erfolgreich meistern

Spannungen im Betrieb erkennen, ansprechen und Lösungen ermöglichen

Inhalt

Entgegengesetzte Meinungen, angriffige Diskussionen, unterschiedliche Erwartungen – **Konflikte sind vielfältig** und gehören zum betrieblichen Alltagsgeschäft. Viele werden gelöst, aber manchen Spannungen gehen wir auch aus dem Weg. Das kostet nicht nur Zeit und Geld, sondern frisst auch viel Motivation und Innovationskraft.

Was hilft, um aus heiklen Konfliktsituationen echte **Chancen für neue Lösungen und Verbesserungen zu machen?**
Wie gelingt es, sie anzusprechen?
Wie können wir Kollegen:innen in Konfliktsituationen **unterstützen und vermittelnd** zur Konfliktregelung beitragen?

Ziele

- Konflikte erkennen, verstehen und analysieren
- Reden wirkt: Klärungsgespräche führen
- Mich und andere im Konfliktverlauf besser einschätzen können
- Frage- und Gesprächstechniken einsetzen
- Sicherheit gewinnen: Was und wer hilft, wenn's brenzlig wird?

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen und Sicherheitsvertrauenspersonen

Trainerinnen

- Mag.ª Gertraud Hinterseer, ad>personam Training-Beratung-Unternehmensstruktur
- Manuela Pachler, AK Oberösterreich

TERMIN

8. bis 9. April 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 26. Februar 2024

Nie mehr „Schmähstad“!

Schlagfertig und überzeugend argumentieren und motivieren

Inhalt

Die besten Antworten auf verbale Angriffe fallen einem leider oft erst nach mehreren Stunden ein. Dann ist es meistens zu spät. Man ärgert sich, weil man im Disput unterlegen und die eigene Position so gar nicht beim Gegenüber angekommen ist.

Die **nötige Schlagfertigkeit,** um in solchen Situationen mit Worten **sympathisch und selbstbewusst zu reagieren,** kann man durchaus üben.

Im Seminar werden Lösungen für konkrete Beispiele mit schwierigen Gesprächspartnern:innen und Gesprächssituationen aus dem eigenen beruflichen Umfeld erarbeitet und die dafür **passenden Methoden ausprobiert.** Auf Wunsch wird auch mittels Videotraining geübt.

Ziele

- Schlagfertigkeit und konstruktive Antworten auf Angriffe trainieren
- Argumentationstechniken und den Umgang mit manipulativen Stilmitteln lernen
- Eigene Kommunikationsmuster reflektieren
- Schnell zielgerichtete und kreative Antworten finden
- Sicherheit bei eigenen inhaltlichen Positionen gewinnen
- Entscheidungsprozesse konsensfähig gestalten

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen und Sicherheitsvertrauenspersonen

Trainerin

- MMag.ª Birgit M. Ahlfeld-Ehrmann, Pädagogin, Soziologin, Psychotherapeutin, Systemische Beraterin

TERMIN

6. bis 7. Mai 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 25. März 2024

Willkommen zurück – Wiedereingliederung nach langem Krankenstand

Wiedereingliederungsteilzeit und betriebliches Eingliederungsmanagement sinnvoll nutzen

Inhalt

Die **Altersstruktur** der Erwerbstätigen steigt stetig. Gleichzeitig sind Betriebe vermehrt mit **Langzeitkrankenständen** aufgrund psychischer Belastungen konfrontiert. Für Arbeitgeber stellt sich deshalb immer häufiger die Frage, wie die **Rückkehr nach** einem **langen Krankenstand** gut gelingen und einer weiteren Erkrankung vorgebeugt werden kann.

Was kann man dem/der Rückkehrer:in zumuten? Wird alles wieder so funktionieren wie vor der Erkrankung? Sind **Arbeitsbedingungen gar Mitverursacher** der Erkrankung? Damit das betriebliche Personal die betroffenen Personen gut unterstützen kann, braucht es eine **systematische und strukturierte** Vorgehensweise. Ein umfassendes betriebliches Eingliederungsmanagement bietet Betrieben und Beschäftigten die Möglichkeit, den Wiedereinstieg gut zu gestalten und Maßnahmen für die Prävention abzuleiten.

Ziele

- den Nutzen eines betrieblichen Eingliederungsmanagements verstehen
- Abgrenzung zu Krankenstandsrückkehrgesprächen oder Teilkrankenstand erkennen
- Wiedereinstieg als Möglichkeit sehen
- Arbeitsbedingungen gestalten und verbessern

Zielgruppen

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen

Trainerin

- Eva Mandl, MSc BSc BA, AK Oberösterreich
- Mag. Roland Spreitzer, AK Oberrösterreich

TERMIN

14. Mai 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 2. April 2024

Präsent in jeder Situation

Kompetent auftreten mit Körper und Sprache

Inhalt

Vor anderen Menschen zu sprechen, ist oftmals eine Hürde. Allein der Gedanke daran macht viele nervös. Um **Sicherheit beim Sprechen** zu entwickeln, ist es nicht nur wichtig zu wissen, wie ich eine Rede aufbaue, sondern auch hilfreich, den Zusammenhang zwischen Körper, Stimme und Atmung zu kennen.

Im Seminar werden der **Aufbau einer Rede,** der **Beziehungsaufbau** zum Publikum sowie Sprechtempo und verschiedene Wege zu einer **lebendigen Sprechweise** trainiert.

Durch praktische Übungen wird eine Vielfalt an Werkzeugen vorgestellt, um einen ganz persönlichen Zugang zum Sprechen zu erhalten.

Ziele

- Sicherheit beim Sprechen vor Publikum entwickeln und ausbauen
- Reden zielgerichtet vorbereiten können
- Sicheren, authentischen Umgang mit Sprache und Körper gewinnen
- Kraftvollen Stimmgebrauch und raumfüllendes Sprechen üben
- Klare Artikulation und Sprechmelodie ausprobieren

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen und Sicherheitsvertrauenspersonen

Trainerinnen

- Elisa Andessner, Akad. AAP-Stimm- und Sprechtrainerin
- Manuela Pachler, AK Oberösterreich

TERMIN

27. bis 28. Mai 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 15. April 2024

Gesundheit in der digitalen Arbeitswelt

Auswirkungen des digitalen Wandels auf die Gesundheit

Inhalt

Unsere Arbeitswelt unterliegt einem stetigen Wandel. Die **Digitalisierung** ist aus dem beruflichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Technische Neuerungen gehen sowohl mit **Belastungen als auch Entlastungen für die körperliche und psychische Gesundheit** einher. Zeit- und ortsunabhängigem sowie flexiblerem Arbeiten stehen permanente Erreichbarkeit, Entgrenzung zwischen Beruf und Freizeit und digitalem Stress gegenüber.

Wie sehr kann ständige Erreichbarkeit Stress verursachen? Wie wirkt sich die Digitalisierung auf den Arbeitsalltag aus? Welche positiven und negativen Auswirkungen hat Digitalisierung auf die körperliche und psychische Gesundheit? Welche Rolle spielt der **Arbeitnehmerschutz** bei technologischen Veränderungen? Diese und weitere Fragen werden in dem Seminar beantwortet sowie Handlungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Ziele

- Auseinandersetzen mit den Auswirkungen der Digitalisierung auf unsere Gesundheit
- Möglichkeiten der Mitgestaltung und Mitwirkung kennenlernen
- Eigenes Bewusstsein für die Prävention schärfen

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Sicherheitsvertrauenspersonen und Behindertenvertrauenspersonen

Trainerteam

- Stephanie Müller-Wipperfürth, BSc MSSc, AK Oberösterreich
- Mag. Roland Spreitzer, AK Oberösterreich

TERMIN

12. Juni 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 30. April 2024

Gesund und altersgerecht – bis zur Pension

Betriebliche Gestaltungs- und Mitbestimmungsmöglichkeiten

Inhalt

Umgesetzter Arbeitnehmerschutz und **Evaluierung** von Belastungsfaktoren ist in allen beruflichen Lebensphasen wichtig. Betriebe, die eine **Belegschaft mit hoher Altersstruktur** aufweisen, sollten die Möglichkeiten zur Erhaltung der **Arbeitsfähigkeit** ganz besonders nutzen.

„Arbeitsfähigkeit fördern“ bedeutet, alles zu tun, damit Beschäftigte die ihnen gestellten Aufgaben **erfolgreich und bis zum Pensionsantritt bewältigen** können. Im Seminar werden die Möglichkeiten der **Mitwirkung-** und **Mitbestimmung** für Betriebsrät:innen diskutiert und Lösungen erarbeitet.

Ziele

- Gestaltungsmöglichkeiten von Arbeitsbedingungen für ältere Beschäftigte kennenlernen
- Gefährdungen und gesundheitliche Belastungen unter Berücksichtigung des Lebensalters ermitteln und beurteilen lernen
- Maßnahmen für die Beschäftigten ableiten können
- Möglichkeiten der altersgerechten Arbeitszeitgestaltung erkennen
- Strategien der Mitbestimmung von Betriebsrät:innen für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit von Beschäftigten bis zur Pension entwickeln

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Sicherheitsvertrauenspersonen und Behindertenvertrauenspersonen

Trainerteam

- Mag.ª Tanja Krausbar, AK Oberösterreich
- Eva Mandl, MSc BSc BA, AK Oberösterreich

TERMIN

19. September 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 8. August 2024

Arbeitsplatzevaluierung und Unterweisung

Arbeitnehmerschutz gut organisieren

Inhalt

Eine Arbeitsplatzevaluierung ist mehr als nur das Ausfüllen von Checklisten und Maßnahmenblättern. Sie ist das **zentrale Instrument** zur Organisation des Arbeitnehmerschutzes. Die Arbeitsplatzevaluierung ist die wichtigste Basis für die **Unterweisung** und damit für Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten. Nur wenn beide Prozesse **sinnvoll und zielführend** durchgeführt werden, kann Arbeitnehmerschutz gut und gesetzeskonform gelebt werden.

Im Seminar wird das Konzept der Evaluierung als **kontinuierlicher Verbesserungsprozess** vermittelt. Dabei werden sowohl **körperliche** als auch **psychische** Belastungen sowie die Gesundheitsgefahren bei der **Arbeit mit Schadstoffen** berücksichtigt. Zudem wird erarbeitet, wie die Ergebnisse der Arbeitsplatzevaluierung (inklusive der Arbeitsstoffe) zielgerichtet in die **Unterweisung überführt** werden.

Ziele

- Gesetzliche Grundlagen im Überblick kennen
- Die Rolle von Arbeitsmediziner:innen und Sicherheitsfachkräften bei der Arbeitsplatzevaluierung kennen und für die Kooperation nutzen können
- Über Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten bei der laufenden Aktualisierung der Arbeitsplatzevaluierung Bescheid wissen
- Vorgangsweisen anhand konkreter Beispiele aus der Praxis erarbeiten
- Erfahrungen austauschen und die Problemlösungskompetenz stärken

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Sicherheitsvertrauenspersonen und Behindertenvertrauenspersonen

Trainerteam

- Walter Hofstätter, Arbeitsinspektion Oberösterreich-Ost
- Mag. Roland Spreitzer, AK Oberösterreich

TERMIN

26. September 2024, 9 bis 17 Uhr
Veranstaltungsort: AK-Bezirksstelle Vöcklabruck, Ferdinand-Öttl-Straße 19, 4840 Vöcklabruck
Anmeldeschluss: 16. August 2024

Schluss mit der Zurückhaltung

Stimm-, Sprech- und Rhetoriktraining für einen sicheren Auftritt – speziell für Frauen

Inhalt

Manche Frauen neigen dazu, schnell zurückzustecken oder ihre Forderungen abzuschwächen. In Konfliktsituationen **selbstbewusst und authentisch aufzutreten,** ist eine wahre Herausforderung. Stimme und Wortwahl verraten sehr schnell Unsicherheiten und führen nicht selten dazu, dass Anliegen weniger vehement vertreten werden als geplant.

Um zu überzeugen, selbstbewusst zu artikulieren und Sicherheit beim Sprechen zu entwickeln, ist es hilfreich, über eine **Palette an rhetorischen Mitteln** zu verfügen sowie den **Zusammenhang zwischen Körper, Stimme und Atmung** zu kennen.

Ziele

- Sicheren, authentischen Umgang mit Sprache, Stimme und Körper gewinnen
- Kraftvollen Stimmgebrauch und raumfüllendes Sprechen üben
- Klare Artikulation und Sprechtempo ausprobieren
- Bewusste Atmung, Körperbewusstsein und Präsenz trainieren
- Lebendige Sprechweise, Ausdruck und konstruktiven Umgang mit Nervosität gewinnen
- Aktives Zuhören bewusst erleben

Zielgruppen

Weibliche Betriebsratsmitglieder, Behindertenvertrauenspersonen und Sicherheitsvertrauenspersonen

Trainerteam

- Elisa Andessner, Akad. AAP-Stimm- und Sprechtrainerin
- Manuela Pachler, AK Oberösterreich

TERMIN

1. bis 2. Oktober 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 20. August 2024

Gewalt darf kein Berufsrisiko sein

Handlungsmöglichkeiten des Betriebsrates bei Konflikten und Gewalt am Arbeitsplatz

Inhalt

Wenn Menschen zusammenarbeiten (müssen), treffen **unterschiedliche Bedürfnisse, Werte und Arbeitsweisen** aufeinander. Dass dabei Konflikte entstehen, ist daher nicht außergewöhnlich, sondern normal. Umso wichtiger ist es, Konflikte **nicht eskalieren** zu lassen und somit die Entstehung von Aggressionen und **Gewalt am Arbeitsplatz zu verhindern.**

Bei Gewalt gibt es verschiedene Facetten: Sie reichen von verbaler Gewalt wie **Beschimpfungen** über **psychische Gewalt** wie **Mobbing** bis hin zu **sexualisierter Gewalt** oder **tätlichen Angriffen** von Arbeitnehmer:innen, Arbeitgebern und Kunden:innen.

Gewalt ist kein „Berufsrisiko“, das man hinnehmen muss oder mit dem man als Arbeitnehmer:in alleine fertig werden muss. In erster Linie trägt der Arbeitgeber im Rahmen seiner gesetzlichen Fürsorgepflicht die Verantwortung.

Ziele

- Handlungsmöglichkeiten kennen, um Gewalt am Arbeitsplatz zu verhindern und das Risiko zu minimieren
- Bewusstsein für die Problematik und die damit verbundenen Auswirkungen schaffen
- Konkrete Maßnahmen der Prävention und Intervention kennen und umsetzen
- Praxistaugliche Handlungsmöglichkeiten finden

Zielgruppen

Betriebsratsmitglieder, Sicherheitsvertrauenspersonen und Behindertenvertrauenspersonen

Trainerteam

- Eva Mandl, MSc BSc BA, AK Oberösterreich
- Mag.[a] Patricia Mayrhofer, AK Oberösterreich

TERMIN

8. Oktober 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 27. August 2024

Mit einem gesunden Arbeitsklima gegen steigenden Leistungsdruck

Stressprävention im Betrieb

Inhalt

Die moderne Arbeitswelt stellt Arbeitnehmer:innen vor Anforderungen wie permanenten **Zeit- und Leistungsdruck, Informationsflut** und höchste **Qualitätsansprüche**.

Eine Folge von zu viel Stress und **Überlastung** am Arbeitsplatz sind drastische **Auswirkungen** auf die **psychische,** aber auch **körperliche** Gesundheit der Beschäftigten. Umso wichtiger ist eine **geeignete Prävention,** um Stress am Arbeitsplatz vorzubeugen.

Dieses Seminar beantwortet die Frage, wie Betriebsrät:innen, Sicherheitsvertrauenspersonen oder Behindertenvertrauenspersonen Stress und damit psychische sowie körperliche Beeinträchtigungen sowohl **individuell als auch gesamtbetrieblich** vorbeugen können.

Ziele

- Stressfaktoren und -quellen am Arbeitsplatz wahrnehmen können
- Maßnahmen für ein gesundes „Aktivitätsklima“ im Betrieb erkennen
- Wirksame Beiträge zu Stress- und Burnout-Prävention kennenlernen
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen im Betrieb anregen können

Zielgruppen

Sicherheitsvertrauenspersonen, Betriebsratsmitglieder und Behindertenvertrauenspersonen

Trainerin

- Mag.ª Gertraud Hinterseer, ad>personam Training-Beratung-Unternehmenskultur
- Eva Mandl, MSc BSc BA, AK Oberösterreich

TERMIN

13. November 2024, 9 bis 17 Uhr
Anmeldeschluss: 2. Oktober 2024

RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DIESE SEMINARREIHE

Teilnahmevoraussetzung
Zugehörigkeit zur jeweils genannten Zielgruppe sowie Mitgliedschaft in der Arbeiterkammer Oberösterreich.

Veranstaltungsort
Wenn nicht anders angegeben: AK-Bildungshaus Jägermayrhof, Römerstraße 98, 4020 Linz.

Teilnahmegebühr
Die Seminar- und Aufenthaltskosten finanziert die Arbeiterkammer Oberösterreich für ihre Mitglieder (ausgenommen die Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson).

Teilnehmerzahl
Aus methodisch-didaktischen Erwägungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Die Seminarplätze werden in der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldungen vergeben.

Betriebsrat – Bildungsfreistellung
Nützen Sie Ihren Rechtsanspruch auf Bildungsfreistellung gemäß § 118 Arbeitsverfassungsgesetz! Der Betriebsrat muss den Arbeitgeber mindestens vier Wochen vor Beginn der Schulung informieren und mit ihm den Zeitpunkt der Freistellung vereinbaren. Wenden Sie sich daher rechtzeitig an Ihre Betriebsratskörperschaft!

Hinweis für Sicherheitsvertrauenspersonen
Laut § 10 Abs. 6 ArbeitnehmerInnenschutzgesetz haben Arbeitgeber den Sicherheitsvertrauenspersonen Gelegenheit zu geben, die für ihre Tätigkeit erforderlichen Fachkenntnisse zu erwerben und zu erweitern.

INFORMATION & ANMELDUNG

Arbeiterkammer Oberösterreich
Kompetenzzentrum Betriebliche Interessenvertretung
+43 50 6906 5420
kbi-seminar@akooe.at
ooe.arbeiterkammer.at/service/jaegermayrhof

ÜBERBLICK SEMINARE 2024

23. - 25. 1.	Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson in Linz
30. 1.	Resilienz „to go“ – die Stärke in mir entdecken!
8. - 9. 4.	Konflikte erfolgreich meistern – Spannungen im Betrieb erkennen
16. - 18. 4.	Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson in Linz
6. - 7. 5.	Nie mehr „schmähstad“! – schlagfertig und überzeugend
14. 5.	Willkommen zurück! Wiedereingliederung nach langem Krankenstand
21. - 23. 5.	Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson in Perg
27. - 28. 5.	Präsent in jeder Situation – Kompetent auftreten mit Körper und Sprache
12. 6.	Gesundheit in der digitalen Arbeitswelt – Auswirkungen digitalen Wandels
21. 8.	Resilienz „to go“ – die Stärke in mir entdecken!
19. 9.	Gesund und altersgerecht – bis zur Pension
26. 9.	Arbeitsplatzevaluierung und Unterweisung Arbeitnehmerschutz organisieren in Vöcklabruck
1.- 2. 10.	Schluss mit Zurückhaltung – Stimm-, Sprech- und Rhetoriktraining
8. 10.	Gewalt darf kein Berufsrisiko sein – Handlungsmöglichkeiten des Betriebsrates
22. - 24. 10.	Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson in Linz
5. - 7. 11.	Ausbildung zur Sicherheitsvertrauensperson in Schärding
13. 11.	Mit einem gesunden Arbeitsklima gegen steigenden Leistungsdruck

WEBINARE

der AK Stabsstelle Frauen & Gleichstellungspolitik

Zielgruppen

Sicherheitsvertrauenspersonen mit Bezug und gutem Zugang zu jungen Arbeitnehmer:innen

Moderation

- MMag.ª Birgit Mock MA, AK Oberösterreich

„Wer mir zu nahe kommt, geht zu weit“

Sexualisierte Gewalt – was junge Beschäftigte dazu wissen müssen. In Kooperation mit dem Autonomen Frauenzentrum Linz.

Junge Menschen haben mitunter einen recht unbedarften Umgang mit dem Thema sexualisierte Gewalt und „rutschen“ oft ungewollt hinein. Das beginnt bei ordinären Witzen, anzüglichen Bemerkungen oder beim Verschicken zweideutiger Nachrichten oder Bilder. Auch das ist sexualisierte Gewalt und nicht nur ungewollte Berührungen. Sexuelle Belästigung und sexualisierte Gewalt haben viele Gesichter. Richtig reagieren, hinschauen und handlungsfähig bleiben, will gelernt sein.

Wir gehen dabei folgenden Fragen nach: Was ist zu tun, wenn schon etwas passiert ist und ich als Sicherheitsvertrauensperson damit konfrontiert werde? Wie reagiere ich richtig?

Trainerinnen

- Expertinnen des Autonomen Frauenzentrums Linz

TERMIN

16. Mai 2024, 9 bis 11 Uhr

„Nein heißt Nein!“

Sexualisierte Gewalt – was junge Beschäftigte dazu wissen müssen.
In Kooperation mit der Gleichbehandlungsanwaltschaft OÖ.

Sexuelle Belästigung und sexualisierte Gewalt haben viele Gesichter! Mit Hilfe gezielter betrieblicher Präventionsarbeit und -maßnahmen, können klare Spielregeln und Vereinbarungen zu einer respektvollen und wertschätzenden Betriebskultur wesentlich beitragen.

Wie können Schulungen und Sensiblisierungsschritte dazu aussehen? Welche Informationen sind nötig und wie soll das Thema kommuniziert werden? Wie kann mein professioneller Beitrag als Sicherheitsvetrauensperson gelingen?

Trainerinnen

- Expertinnen der Gleichbehandlungsanwaltschaft OÖ

TERMIN

16. Oktober 2024, 9 bis 11 Uhr

BERATUNG & ANMELDUNG ZU DEN WEBINAREN

in der Frauen und Gleichstellungspolitik

Arbeiterkammer Oberösterreich
Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
+43 50 6906 2142
frauen@akooe.at

ÜBERBLICK VERANSTALTUNGEN

der Abteilung Arbeitsbedingungen

BERATUNG & ANMELDUNG ZU VERANSTALTUNGEN

Arbeiterkammer Oberösterreich
Abteilung Arbeitsbedingungen
+43 (0)50 6906-2317
arbeitsbedingungen@akooe.at

Österreichische Post AG, MZ 02Z033937 M
Informationsblatt der Kammer für Arbeiter und
Angestellte für Oberösterreich, Nummer 49/2023,
AK-DVR 0077747, Retouren an Postfach 555, 1008 Wien
Medieninhaberin, Herausgeberin und Redaktion:
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich,
Volksgartenstraße 40, 4020 Linz, Telefon: +43 (0)50 6906-0
Hersteller:
Druckerei Haider Manuel e.U. Niederndorf 15, 4274 Schönau i.M.
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:
siehe https://ooe.arbeiterkammer.at/impressum.html
ooe.arbeiterkammer.at

Oberösterreich