



Newsletter vom 8. September 2022

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

wie wäre es jetzt mit einer Tasse Kaffee? Gerade am Morgen trinken viele von uns dieses heiße, wohlriechende Getränk mit Genuss. Es weckt unsere Lebensgeister und verbannt nach dem Mittagessen unser Koma. Doch immer wieder hören wir warnende Stimmen, dass dieses Getränk unsere Lebenserwartung verkürzen kann bzw. möglicherweise krebserregend sein soll.

Nun werteten Forscher\*innen der Universität Southampton in England die Daten von 218 Metastudien aus, um den Effekt von Kaffee auf die Gesundheit neu zu ermitteln. Sie stellten fest, dass der Genuss von 3 bis 4 Tassen Kaffee pro Tag (schwarz, ohne Zucker) für die meisten Menschen nicht schädlich ist. Für eine Reihe von Krankheiten, wie z.B. Lebererkrankungen, Diabetes Typ 2, Demenz, und weitere, soll sogar das Risiko vermindert werden.

In moderaten Mengen (3-4 Tassen) hat Kaffee auf den Blutdruck und den Flüssigkeitsverlust nur einen geringen Effekt. Allerdings kann Kaffee bei empfindlichen Menschen die Magenschleimhaut reizen und (abends getrunken) den Schlaf beeinträchtigen!

Also, wir können den Kaffee gut in Maßen genießen! Guten Appetit, in einer gesundheitsbewussten Pause zwischendurch im Arbeitsalltag!

Herzlichst,

Ihre

Marianne Giesert,  
Tobias Reuter  
Prof. Dr. Anja Liebrich

Quelle: <https://www.spektrum.de/news/kaffee-ist-besser-als-sein-ruf/1977130>

## Inhalte des Newsletters:

- Führung – auch noch gesund gestalten?
- Fachkonferenz Sucht 2022
- Qualifizierung und Zertifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach® (AFCoach®)
- RV Fit – Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung
- Handlungsfähig im BEM – nach nur einem Tag!
- Führen mit Herz und Hirn im Umgang mit psychischen Beeinträchtigungen
- Erfolgreich kommunizieren im BEM
- Wandern, Ressourcen finden, Besonderheiten erleben
- Die nächsten Termine

---

## Führung – auch noch gesund gestalten?

WebSeminar am 22.09.2022 | online | 100 Minuten



„Gesundes Führen“ ist besonders im Kontext der immer größer werdenden betriebswirtschaftlichen Anforderungen kein einfaches Thema und wird oftmals vernachlässigt. Eine „gesunde Führung“ jedoch ist essenziell wichtig, da diese den Krankenstand der eigenen Mitarbeiter maßgeblich positiv beeinflussen kann und somit die Produktivität des Unternehmens steigert.

Mit der Teilnahme an diesem Seminar bekommen Sie aufgezeigt, wie sich eine gute „gesunde Führung“ in der Praxis umsetzen lässt und wo Sie hierbei als Führungskraft zwischen „selbst führen“ und „geführt werden“ bleiben.

[Weitere Informationen sowie die direkte Anmeldung finden Sie hier.](#)

Bildquelle: <https://unsplash.com/photos/Oalh2MojUuk>

---

## Fachkonferenz Sucht 2022



Die deutsche Sucht- und Drogenpolitik steht vom 26.-28. Oktober 2022 im Fokus der 61. DHS Fachkonferenz SUCHT im Haus der Technik in Essen. Im Spannungsfeld von Praxis, Wissenschaft und Politik gilt es, aktuelle sowie künftige sucht- und drogenpolitische Handlungsbedarfe und erfolgreiche Umsetzungsstrategien zu analysieren und zu diskutieren: Was lernen

wir aus suchtpolitischen Konzepten und von Beispielen guter Praxis? Welche politischen Maßnahmen eröffnen gesundheitsfördernde Wege in der Suchtprävention, Behandlung, Betreuung und Begleitung Abhängigkeitskranker? Die Tagung unter dem Titel „Die Sucht- und Drogenpolitik der Gegenwart und Zukunft“ findet als Präsenzveranstaltung im Haus der Technik in Essen statt.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung finden Sie auf der Website [www.dhs-fachkonferenz.de](http://www.dhs-fachkonferenz.de).

Bildquelle: <https://unsplash.com/photos/ID1yWa1Wpx0>

---

## Qualifizierung und Zertifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach® (AFCoach®)

08.11.-11.11.2022 | online



Die Qualifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach® vermittelt Ihnen theoretisches und praktisches Handlungswissen zum gesetzlich vorgeschriebenen Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) und befähigt Sie zur professionellen Fallbegleitung. Sie lernen, wie sie BEM-Berechtigten bei der Wiederherstellung, dem Erhalt und der Förderung Ihrer Gesundheit

und Arbeitsfähigkeit helfen.

Das Kennenlernen erprobter Systematiken im BEM, das Diskutieren verschiedener Handlungsmöglichkeiten sowie das angewandte AFCoaching® am konkreten Fall, bereiten Sie optimal auf eine professionelle Fallbegleitung vor. Die Veranstaltung wird im virtuellen Raum stattfinden. Weitere Informationen, auch zum genauen Ablauf sowie die direkte Anmeldung finden Sie hier: <https://www.arbeitsfaehig.com/de/1,seminare/516,qualifizierung-und-zertifizierung-zum-arbeitsfaehigkeitscoachR.html>.

Was unsere bislang ausgebildeten Arbeitsfähigkeitscoaches® zu ihrer Qualifikation sagen und welchen Nutzen es in ihrem Beruf hat, verraten sie Ihnen in einem **Video**: [https://www.youtube.com/watch?v=fqBkJ8p\\_RYQ&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v=fqBkJ8p_RYQ&t=10s).

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/anfang-treffen-brainstorming-594090/>

---

# RV Fit – Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung



Gelegentliche Rückenschmerzen, Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme – bei ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen hilft die Rentenversicherung mit ihrem kostenfreien Präventionsprogramm **RV Fit**. Mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung soll es Beschäftigten helfen, langfristig gesund zu leben und zu arbeiten.

Das Präventionsprogramm RV Fit kombiniert eine intensive, mehrtägige Einführungsphase mit berufsbegleitenden regelmäßigen Trainingseinheiten vor Ort. Das Programm ist damit ein Gewinn sowohl für die Beschäftigten selbst sowie auch für Sie als Unternehmen. Gesunde Beschäftigte haben weniger Krankheitszeiten, sind motivierter und bringen ihr Fachwissen länger in den Betrieb ein. Alle Informationen gibt es unter [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de). Ob in Präsenz oder online, eine Postleitzahlensuche hilft beim schnellen Auffinden der passenden Einrichtung. Weitere Fragen beantwortet der kostenlose Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung telefonisch unter 0800 1000 453 immer montags bis freitags von 9 bis 15 Uhr oder per E-Mail an [firmenservice@drv-bund.de](mailto:firmenservice@drv-bund.de).

Bildquelle: [https://www.rv-fit.de/DE/home/home\\_node.html](https://www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html)

---

## Handlungsfähig im BEM – nach nur einem Tag!

**Alle Basics zur Umsetzung von BEM: 15.9.2022 von 9 – 16 Uhr**



Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) nur trockene Pflicht? Von wegen! Das BEM kann nicht nur ein überaus hilfreiches Unterstützungsangebot für langzeiterkrankte Beschäftigte sein und die Lebensqualität (wieder) erhöhen, es ist auch für den Betrieb gewinnbringend. Der Nutzen eines BEM schlägt die investierte Zeit um Klassen!

Dabei gibt es einige Dinge zu beachten, um ein **BEM professionell und erfolgreich** durchzuführen. Die eine perfekte Pauschalmaßnahme gibt es ohnehin nicht – wir befinden uns hier in einem individuellen, ergebnisoffenen und kreativen Suchprozess. Die Erfahrungen aus der Praxis zeigen also, dass BEM recht komplex ist und es immer wieder Neues dazulernen gibt. Wenn die Basics aber schon mal sitzen, ist man auf einem guten Weg.

Trotz der Komplexität brauchen wir **dank unserer Expertise in unserem BEM-Basisseminar I** nur wenige Stunden, um Sie handlungsfähig zu machen und die nächsten Schritte zu wagen. Am **15. September 2022** gibt Ihnen unsere Expertin Regina Laudel das theoretische und praktische Wissen an die Hand mit, welches Sie für ein gut aufgestelltes BEM brauchen.

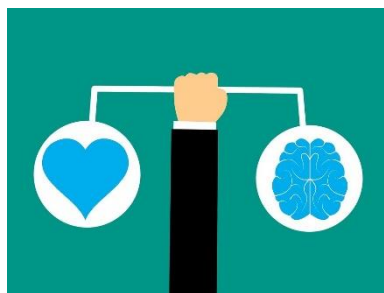
Zu weiteren Informationen sowie zur Möglichkeit der Anmeldung gelangen Sie hier: <https://www.arbeitsfaehig.com/de/1,seminare/533,bem-basisseminar-i.html>.

Bildquelle: Institut für Arbeitsfähigkeit, © Philipp Müller

---

## Führen mit Herz und Hirn im Umgang mit psychischen Beeinträchtigungen

**Save the Date: 4. Sylter Inseltagung | 17. – 20. Januar 2023**



Immer häufiger und intensiver setzen wir uns mit psychischen Beeinträchtigungen auseinander. Im Arbeitskontext wirft dies oft die Frage nach dem richtigen Umgang auf. Wie verhalte ich mich gegenüber der Kollegin oder dem Kollegen? Insbesondere Führungskräfte sind gefordert hier Fingerspitzengefühl zu zeigen und die oder den Beschäftigten weder zu über- noch zu unterfordern. Neben all den ohnehin schon komplexen Führungsaufgaben braucht es für einen gesunden Umgang Handlungskompetenz. Hier setzt unsere **Tagung vom 17. - 20. Januar 2023 auf Sylt** an.

Tragen Sie sich den Termin schon mal im Kalender ein! Das detaillierte Programm wird noch bekanntgegeben. Auf unseren Webseiten erfahren Sie mehr zu den Rahmenbedingungen: <https://www.arbeitsfaehig.com/de/1,seminare/615,save-the-date-4-sylter-inseltagung.html>. Wir freuen uns auf Sie!

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/illustrations/gehirn-herz-gehirn-symbol-3269655/>

---

## Erfolgreich kommunizieren im BEM

**Tagesseminar am 15.09.2022 | 9 – 15:30 Uhr | online**



Kommunikation ist bei so vielen Dingen das A und O. Viele Menschen nehmen sich häufig vor, „mehr miteinander zu kommunizieren“. Doch nicht nur die Quantität, auch die Qualität ist von entscheidender Bedeutung, ob gute Kommunikation gelingt. Besonders im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) haben **Gesprächstechniken** einen hohen Stellenwert. Sie helfen relevante Informationen zu erhalten, um darauf aufbauend individuelle geeignete Maßnahmen im Verlauf eines BEM zu entwickeln und umzusetzen. Eine **wertschätzende Haltung** ist dabei Grundvoraussetzung.

Im WebSeminar „Erfolgreich kommunizieren im BEM“ beleuchten wir förderliche Gesprächshaltungen sowie Softskills, welche zur erfolgreichen Gestaltung eines BEM-Prozesses beitragen. Da bestimmte Mensch-Situation-Konstellationen nicht immer ganz einfach sind, geben wir außerdem Hinweise auf den Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen.

**Nächster Termin: 15.09.2022 | 9 – 15:30 Uhr**

Hier geht es zur Anmeldung: <https://www.arbeitsfaehig.com/de/1,seminare/560,erfolgreich-kommunizieren-im-bem.html>

Bildquelle: <https://unsplash.com/photos/LQ1t-8Ms5PY>

---

## Wandern, Ressourcen finden, Besonderheiten erleben

**Pilgerreise vom 15. – 16. Oktober von Echterberg (LUX) nach Trier**



Wandern kann äußerst vielfältig sein: Natur und Landschaft können inspirieren und beleben; den Boden unter den Füßen zu spüren, kann neue Geister wecken; umgeben von Naturgeräuschen hat Wandern das Potenzial uns wieder erden und auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben besinnen. Worauf kommt es eigentlich an? Was ist Ballast? Was ist Kraftquelle?

So individuell die Antworten ausfallen, so individuell ist auch der Weg zu neuen Erkenntnissen. Warum nicht mal Wandern als Möglichkeit ausprobieren? Kombiniert mit dem Austausch mit anderen Mitwandernden sowie Achtsamkeits- und Yogaübungen ist unsere kleine Pilgerreise die ideale Gelegenheit buchstäblich neue Wege zu gehen.

Wir laden Sie herzlich ein sich uns vom **15. – 16. Oktober 2022** auf unserer Route von Echterberg (Luxemburg) nach Trier auf dem Jakobsweg anzuschließen. Es erwartet Sie ein inspirierendes, belebendes und zugleich erdendes Erlebnis in Gemeinschaft u.a. mit den erfahrenen Pilgernden Markus Nicolay und Marianne Giesert. Lernen Sie Ihre körperlichen und mentalen Grenzen kennen und erleben Sie unvergessliche Momente in der Gemeinschaft und der Natur mit all ihren Schönheiten und Ungewissheiten.

[Mit Klick auf den Link erhalten Sie auf unserer Homepage mehr Informationen und gelangen zur Anmeldung.](#)

Bildquelle: [unsplash.com](https://unsplash.com)

---

## Wie hat Ihnen unser Newsletter gefallen?



Wir arbeiten stets daran, unser Angebot und unsere Services an die Bedürfnisse und Wünsche unserer Kundinnen und Kunden auszurichten und zu optimieren. **Daher brauchen wir Ihr Feedback!** Schreiben Sie uns gerne Ihre Anregungen und Kommentare an [newsletter@arbeitsfaehig.com](mailto:newsletter@arbeitsfaehig.com).

Bildquelle: [unsplash.com](https://unsplash.com)



[Bewerten Sie uns auf Google.](#)

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

## Die nächsten Termine

### September 2022

15.09.2022 online und vor Ort in Mainz

[BEM-Basisseminar I](#)

15.09.2022 online und vor Ort in Mainz

[Erfolgreich kommunizieren im BEM](#)

21.09.2022 online

[Psychische Störungen – eine Herausforderung für das BEM](#)

22.09.2022 online

[Führung – auch noch gesund gestalten?](#)

### Oktober 2022

04.10.2022 online

[Die BEM-Sprechstunde](#)

10.10.2022 online

[2. Jahrestreffen aller AFCoaches®](#)

11.10.2022 online

[Kompaktseminar: Betriebliches Eingliederungsmanagement \(BEM\)](#)

13.10.2022 online

[Reflexionstage/Kolloquium Arbeitsfähigkeitscoach®](#)

13.10.2022 online

[Supervision BEM](#)

13.10.2022 online

[Resilienz im Arbeitsleben](#)

15.10.2022 – 16.10.2022 Trierer Raum

[Achtsam pilgern](#)

18.10.2022 online

[Mitbestimmungsrechte des Betriebsrats im BEM](#)

19.10.2022 online

[Mindeststandards an ein ordnungsgemäßes BEM](#)

20.10.2022 in Mainz und online

[BEM vernetzt](#)

20.10.2022 online

[Arbeit & Erholung](#)

21.10.2022 online

[Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)

25.10.2022 in Mainz und online

[BEM-Basisseminar II](#)

28.10.2022 in Mainz und online

[Reflexionstage/Kolloquium Arbeitsfähigkeitscoach®](#)

28.10.2022 in Mainz und online

[Supervision BEM](#)

## **November 2022**

03.11.2022- 04.11.2022 in Berlin und online

[Arbeitsbewältigungs-Coaching®](#)

07.11.2022 online

[Die BEM-Sprechstunde](#)

08.11.2022 - 11.11.2022 online

[Qualifizierung und Zertifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach®](#)

08.11.2022 online

[Willkommen im Haus der Arbeitsfähigkeit!](#)

09.11.2022 online

[Achtsam gesund arbeiten](#)

10.11.2022 in Berlin und online

[3. Jahrestreffen aller AFCoaches®](#)

17.11.2022- 18.11.2022 in Mainz

[Mobbing oder doch nur Minderleister?!](#)

17.11.2022 online

[Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung – \(K\)ein Angstwort](#)

24.11.2022 online

[BEM vernetzt](#)

29.11.2022 in Mainz und online

[BEM neu poliert – Refresher-Seminar](#)

## **Dezember 2022**



07.12.2022 online

[Maßnahmenableitung psychische Gefährdungsbeurteilung](#)

08.12.2022 online

[Erfolgreich kommunizieren im BEM](#)

14.12.2022 online

[Mitbestimmungsrechte des Betriebsrats im BEM](#)

15.12.2022 online

[Mindeststandards an ein ordnungsgemäßes BEM](#)

15.12.2022 online

[Wie setze ich den Work Ability Index \(WAI\) im Unternehmen ein?](#)

### **Januar 2023**

18.01.2023 – 20.01.2023 Sylt und online

[4. Sylter Inseltagung](#)

### **Februar 2023**

02.02.2023 online

[Reflexionstage/Kolloquium Arbeitsfähigkeitscoach®](#)

02.02.2023 online

[Supervision BEM](#)

### **Hier finden Sie unser Veranstaltungsangebot mit allen Terminen.**

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich über unser Angebot näher informieren? Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +49 (0)6131 6039840 oder E-Mail-Adresse [gutentag@arbeitsfaehig.com](mailto:gutentag@arbeitsfaehig.com).

Sie finden uns im Internet unter [www.arbeitsfaehig.com](http://www.arbeitsfaehig.com) und auf Facebook unter [www.facebook.com/arbeitsfaehig](https://www.facebook.com/arbeitsfaehig).

Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH - Giesert, Liebrich, Reuter -  
Fischtorplatz 23  
55116 Mainz



[Bewerten Sie uns auf Google.](#)

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

---

