

Arbeitspsychologie WIRtuell



02.10.2025
10-12 Uhr

Organisationale Resilienz verstehen und gestalten – Grundlagen, Werkzeuge und Praxisbeispiele

Referentin: Corinna Brauner-Sommer (baua)

Organisationale Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Unternehmen auch unter unsicheren und dynamischen Bedingungen handlungsfähig zu bleiben und ihre Funktionsfähigkeit schnell wieder herzustellen. Was zeichnet resiliente Organisationen aus und wie lässt sich Resilienz fördern? Die Veranstaltung gibt einen kompakten Einblick zu zentralen Grundlagen, stellt Tools für die Praxis vor und zeigt anhand von INQA-Experimentierräumen, wie innovative Ansätze in realen Arbeitskontexten umgesetzt werden.

09.10.2025
09:30-11:30 Uhr

Beschäftigtenbefragung zur Analyse psychischer Belastung mit dem VBG-Online-Tool - wie funktioniert's?

Mithilfe einer anonymisierten Befragung können Sie psychische Belastungsfaktoren der Beschäftigten ermitteln. Erfahren Sie hier, wie Sie als Mitgliedsunternehmen der VBG das Online-Tool kostenfrei nutzen können und welche konkreten Schritte sich an die Online-Befragung anschließen.

14.10.2025
10-12 Uhr

Mach mal Pause! - Tipps für eine gute Gestaltung von Arbeitspausen im Betrieb

Pausen sind eine wichtige Quelle für Regeneration und Erholung im Arbeitsalltag. Wie sieht aber die Pausenkultur bei den Beschäftigten aus und welchen Erholungswert haben verschiedene Pausentätigkeiten? Abgeleitet aus Studienerkenntnissen geben wir Ihnen praxisnahe Tipps für die Gestaltung im Betrieb.

21.10.2025
10-12 Uhr

****einmalig** Sind Ihre Mitarbeiterinnen fit für die Wechseljahre? Prävention und Unterstützung am Arbeitsplatz**

Referentin: Jennifer Chan de Avila

Die Wechseljahre sind ein natürlicher, aber oft unterschätzter Lebensabschnitt für fast jede berufstätige Frau, der sich auch auf ihre Arbeitsfähigkeit und ihr Wohlbefinden auswirken kann. Verschiedenste Beschwerden stellen nicht nur die betroffenen Frauen vor Herausforderungen, sondern können auch die Arbeitsqualität, Wohlbefinden und das Teamklima beeinflussen. Wir schauen uns zusammen mit Dr. Jennifer Chan de Avila erste Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen an, um die Bedürfnisse von Mitarbeiterinnen während der Wechseljahre besser zu verstehen und in der Arbeitswelt zu berücksichtigen.

Arbeitspsychologie WIRtuell



23.10.2025
10-12 Uhr

**Maßnahmen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
ermitteln und umsetzen**

In fünf Schritten zur Maßnahmenumsetzung! Sie haben alle Belastungsfaktoren erfasst und beurteilt und fragen sich nun, wie Sie wirkungsvoll und nachhaltig Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen ableiten und umsetzen können? Wir zeigen Ihnen ein schrittweises Vorgehen, und sprechen über mögliche Hürden.

24.10.2025
10-12 Uhr

**Oops, das wollte ich nicht! Wie können Fehler vermieden und ein
offener Umgang mit Fehlern gefördert werden?**

Aus Fehlern lernen ist wichtig! Wir schauen gemeinsam auf die Grundlagen und den Weg zu einer konstruktiven Fehlerkultur in Ihrem Unternehmen und tauschen uns über Methoden zur Fehlerreduzierung aus.

28.10.2025
10-12 Uhr

****einmalig** Arbeitsschutz ist Pflicht und Gesundheit ist Kür? - das
geht auch anders**

Wie lassen sich Sicherheit und Gesundheit in Unternehmen auf eine wirksame und nachhaltige Weise gestalten, ohne dass es eine Pflichtübung bleibt? Gemeinsam Ansätze können sowohl den Schutz der Beschäftigten verbessern als auch die Unternehmenskultur positiv beeinflussen. Sie erhalten Einblicke in die Praxis von den VBG Mitgliedsbetrieben Afry Deutschland GmbH und EVOMOTIV, wie die Verzahnung gelingen kann und worauf es hierbei ankommt.

30.10.2025
10-12 Uhr

****einmalig** Herausforderung Kundenkontakt: Interaktionsarbeit
präventiv gestalten**

Referent: Dr. Jonas Wehrmann (baua)

Viele Menschen, die täglich mit Kundschaft zu tun haben, denken manchmal: „Meine Arbeit wäre großartig – wenn nur die Kunden nicht wären.“ Doch anstatt die Beschäftigten mit schwierigen Situationen allein zu lassen, sollten wir uns anschauen, wie die Arbeitsbedingungen so gestaltet werden können, dass Interaktionsarbeit sicher, gesund und auch unter Druck gut machbar bleibt.

Arbeitspsychologie WIRtuell



04.11.2025
10-12 Uhr

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – Allgemeines Grundlagenwissen und Prozessplanung

Sie stehen ganz am Anfang der Planung und Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung? Erfahren Sie von uns, worauf Sie achten müssen, wie Sie ein passendes Vorgehen finden und Rechtssicherheit erlangen können. In dieser Veranstaltung erhalten Sie von uns Informationen und Handlungshilfen zur Planung und Durchführung Ihrer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung.

06.11.2025
10-12 Uhr

„Kurzanalyse im Team" - ein Workshopformat der VBG zur Analyse psychischer Belastung

Sie wollen bei der Analyse, Beurteilung und Maßnahmenableitung psychischer Belastungsfaktoren Ihre Beschäftigten umfassend zu Wort kommen lassen und gleichzeitig ein etabliertes, qualitätsgesichertes Verfahren nutzen? Wir stellen Ihnen den Ablauf, Nutzen und die Einsatzmöglichkeiten der "Kurzanalyse im Team" für Ihr Unternehmen vor!

07.11.2025
10-12 Uhr

Nudging - wie Sie Ihre Mitarbeitenden zu sicherem und gesundem Verhalten anstupsen

Nudging in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz trägt dazu bei, sicheres und gesundes Verhalten im Unternehmen zu fördern - ganz ohne Verbote. Gleichzeitig wird die Präventionskultur gefördert. Lernen Sie, welche Ansätze es für Nudges (kleine Stupser) gibt, wo sie uns bereits im Alltag begegnen und wie Sie diese selbst entwickeln und umsetzen können.

13.11.2025
10-12 Uhr

Mitarbeitende gesund erhalten – Was können Sie als Führungskraft tun?

Führungskräfte nehmen im betrieblichen Alltag eine zentrale Rolle in Bezug auf psychische Gesundheit ein. Erfahren Sie, was „gesunde“ Führung ausmacht, indem Sie die drei Wirkmechanismen gesunder Führung kennenlernen, und welche positiven sowie negativen Auswirkungen Führung auf Mitarbeitende haben kann.

18.11.2025
10-12 Uhr

Beschäftigtenbefragung zur Analyse psychischer Belastung mit dem VBG-Online-Tool - wie funktioniert's?

Mithilfe einer anonymisierten Befragung können Sie psychische Belastungsfaktoren der Beschäftigten ermitteln. Erfahren Sie hier, wie Sie als Mitgliedsunternehmen der VBG das Online-Tool kostenfrei nutzen können und welche konkreten Schritte sich an die Online-Befragung anschließen.

Fokuswoche Kommunikation vom 24.11. – 28.11.2025

Montag, 24.11.2025

09:00-10:30 Uhr **einmalig Zusammenarbeit, Unterstützung, Wertschätzung - Über die Bedeutung sozialer Beziehungen im Arbeitskontext**

Referentin: Andrea Lohmann-Haislah (baua)

Kommunikation und Kooperation sowie Unterstützung und Wertschätzung sind wichtige Zutaten für gute soziale Beziehungen bei der Arbeit. Die Qualität dieser Beziehungen, sowohl mit KollegInnen und als auch Vorgesetzten, ist nicht nur bedeutsam für das Erreichen von Arbeitszielen, sondern auch für uns selbst, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Warum das so ist, wie es mit den einzelnen Facetten von sozialen Beziehungen in der Arbeitswelt bestellt ist und wo und wie sich das im Arbeits- und Gesundheitsschutz niederschlägt, davon soll in diesem Webinar die Rede sein.

11:00-13:00 Uhr **neu Klare Worte - wirksame Prozesse: Kommunikation in der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung**

Kommunikation ist ein zentraler Erfolgsfaktor in der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung und prägt jeden einzelnen Prozessschritt von der Vorbereitung bis zur Aktualisierung der Fortschreibung. Wir zeigen, welche kommunikativen Strategien den Prozess unterstützen und welche Stolpersteine in der Kommunikation den Fortschritt behindern können.

Kenntnisse über den grundlegenden Prozess der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung werden in dieser Veranstaltung vorausgesetzt.

13:30-15:00 Uhr **einmalig Gesunde Kommunikation: Wie Worte unsere Gesundheit und Veränderungen beeinflussen**

Referentin: Lisa Holtmeier

Worte wirken. Sie können Stress verstärken oder Entlastung schaffen. Kommunikation ist damit weit mehr als ein Austausch von Informationen: Sie beeinflusst direkt unsere psychische und körperliche Gesundheit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sprache zur Ressource für Prävention und gesunde Veränderungen wird. Gemeinsam entdecken wir, wie gelingende Kommunikation Kraftquelle statt Belastung sein kann.

Fokuswoche Kommunikation vom 24.11. – 28.11.2025

Dienstag, 25.11.2025

09:00-10:00 Uhr **einmalig Mensch-Maschinen Schnittstelle - Auf gute Gestaltung kommt es an**

Referent/in: Dr. Franziska Kern und Marc Rockhoff (BGHM)

Im Zuge der Digitalisierung und Vernetzung von Maschinen und Anlagen nimmt die Bedeutung der Gestaltung der Schnittstelle dieser Arbeitsmittel mit den daran beschäftigten Menschen weiter zu. Ziel ist es, die Schnittstelle zwischen Menschen und Maschine so zu gestalten, dass ein sicheres und gesundes Arbeiten jederzeit möglich ist. Wir wollen in dieser Veranstaltung Impulse zur Gestaltung der Aufgaben-, der Informations- und der Interaktionsschnittstelle setzen und diese mit den Teilnehmenden diskutieren.

11:00-12:00 Uhr **einmalig Kommunikation ohne Ratschlag - Systemische Ansätze im Arbeitsschutz**

Referenten: Burkhard Größ und Martin Prüße (BGHM)

Wir verhalten uns verhältnismäßig sicher. Der Kontext, in dem wir uns befinden, bestimmt unsere Offenheit für Arbeitsschutzthemen und unser Verhalten. Akteure im Arbeitsschutz sollten das Umfeld, in dem die Menschen arbeiten also immer mit betrachten, wenn sie Präventionsthemen wirksam kommunizieren wollen. Zu einem Perspektivwechsel laden wir herzlich ein.

13:05-15:00 Uhr **neu Raus aus dem Meeting-Wahnsinn - in Präsenz, virtuell und hybrid**

Meetings gehören zum Arbeitsalltag – doch oft sind sie zu lang, zu häufig oder wenig zielführend. In dieser Online-Veranstaltung schauen wir uns an, wie Meetings sinnvoll gestaltet werden können: digital oder in Präsenz, mit klarem Zweck, guter Struktur und aktiver Moderation. Für alle, die genug vom Besprechungs-Marathon haben – und Lust auf produktivere Alternativen.

15:15-16:45 Uhr **einmalig Zu viel ist nicht genug - Informationsüberlastung verstehen und im Unternehmen begegnen**

Das zu bewältigende Informationsaufkommen nimmt gerade bei der Arbeit mit digitalen Medien und Tools immer weiter zu, sodass viele Beschäftigte von einer Informationsflut und Informationsüberlastung bei ihrer Arbeit berichten. Doch wodurch entsteht diese Informationsüberlastung eigentlich und wie können Unternehmen, Teams und Beschäftigte diese Informationsflut abebben lassen? Der Vortrag liefert Struktur und Ansätze, sich dieser herausfordernden Thematik zu stellen.

Fokuswoche Kommunikation vom 24.11. – 28.11.2025

Mittwoch, 26.11.2025

10:00-12:00 Uhr **einmalig Team Skizze: Visuelle Konfliktlösung und Teamentwicklung durch bildhafte Darstellung**

Referent: Tilman Metzger

Eine innovative Methode, um Konflikte im Team effektiv zu lösen und die Zusammenarbeit zu stärken: die Team Skizze. Durch die kreative Nutzung visueller Darstellungen werden komplexe Situationen, Meinungsverschiedenheiten und gemeinsame Ziele auf anschauliche Weise erfasst. Diese bildhafte Herangehensweise fördert das Verständnis, die Empathie und die offene Kommunikation im Team. Ein Bild, das verbindet.

13:00-15:00 Uhr Alles klar bei dir? Psychisch beeinträchtigte Beschäftigte erkennen und ansprechen

Ein Beschäftigter von Ihnen fällt aufgrund einer psychischen Erkrankung länger aus?! Eine Beschäftigte wirkt neuerdings unkonzentriert und ist schneller gereizt?! Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit können vielfältig sein, genauso wie deren Ursachen. Wir schauen gemeinsam auf mögliche erste Anzeichen und wie Sie als Führungskraft damit umgehen können.
(Diese Veranstaltung ist speziell an Führungskräfte gerichtet.)

Fokuswoche Kommunikation vom 24.11. – 28.11.2025

Donnerstag, 27.11.2025

09:00-10:00 Uhr **neu Heute schon geschmunzelt? Warum ohne Humor die Arbeit nur halb so lustig ist**

Nicht nur im privaten Umfeld schätzen viele Menschen Humor an ihrem Gegenüber. Richtig eingesetzt kann Humor auch im beruflichen Kontext Stress reduzieren, die Zusammenarbeit fördern und sogar sicherheitsbewusstes Verhalten motivieren. Dabei ist es wichtig, den Kontext, die Zielgruppe und die Grenzen des Humors zu beachten, um Missverständnisse oder Konflikte zu vermeiden. So wird Humor zu einem wirkungsvollen Werkzeug in der Kommunikation – auch im Arbeitsschutz.

10:30-12:00 Uhr Hybride Zusammenarbeit gemeinsam gestalten - Team Agreements

Referent: Alain Soltermann (FHNWS)

Hybrides Arbeiten bietet Chancen und Herausforderungen.

Um erfolgreich, vertrauensvoll und gesund zusammenzuarbeiten, brauchen Teams klare Absprachen – etwa zur Präsenzzeit und Kommunikation. Solche Regeln sollten gemeinsam im Team entwickelt werden, um unterschiedliche Arbeitsorte und -prozesse gut zu verbinden. Ein Workshop Tool zur Gestaltung von diesen Team Agreements stellt das Entwicklerteam hier vor.

13:00-14:30 Uhr **einmalig Konflikte nutzen statt vermeiden – Betriebliches Konfliktmanagement**

Referentin: Eva Haberkern

Konflikte am Arbeitsplatz kosten – betriebliches Konfliktmanagement zahlt sich aus.

Neben einer arbeitspsychologischen Einführung in das Thema Konflikte und deren Funktion in Organisationen, erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Teams befähigt und der Umgang mit Konflikten konstruktiv genutzt werden können – bevor sie eskalieren. Ein Praxisbeispiel zur Einführung eines präventives Konfliktmanagements auf Teamebene wird ebenfalls vorgestellt.

15:00-16:30 Uhr **neu Feedback ist kein Sandwich, sondern ein Geschenk**

Feedback gehört zu den wirksamsten Mitteln der Kommunikation – und ist zugleich eines der sensibelsten. Wir beleuchten psychologische Grundlagen von Feedbackprozessen und zeigen auf, wann Rückmeldungen helfen und wann sie eher blockieren. Dabei geht es um das Geben und Nehmen von Feedback, sowie um Rituale, die im betrieblichen Alltag eine gesunde Feedbackkultur fördern. Ihre Rückmeldungen aus unserer Fokuswoche zum Thema Kommunikation fließen dabei als Praxisbeispiele ein.

Fokuswoche Kommunikation vom 24.11. – 28.11.2025

Freitag, 28.11.2025

09:30-10:30 Uhr **einmalig Kommunikationsprozesse in digitalen Zeiten gestalten – Unterstützung durch das Förderprogramm INQA-Coaching**

Referentin: Vivian Hamacher (INQA-Beratungsstelle Berlin)

Anhand konkreter Praxisbeispiele zeigen wir Wege auf wie mithilfe des INQA-Coachings Arbeitsprozesse digitaler werden können – von der Einführung von KI-Tools bis zum Wissensmanagement. Dabei gehen wir auch der Frage nach, welche Auswirkungen Digitalisierungsprozesse im Unternehmen auf die Kommunikation, Zusammenarbeit im Team und die Unternehmenskultur haben können.

11:00-12:30 Uhr **neu Gute Entscheidungen treffen - alleine und im Team**

Entscheidungen prägen unser Leben – ob bewusst oder unbewusst, alleine oder im Team. Doch was macht eine gute Entscheidung aus? Welche psychologischen Prozesse beeinflussen unser Denken, und warum ist Handlungsspielraum so entscheidend für Motivation, Gesundheit und Zusammenarbeit? Anhand praxisnaher Modelle und alltagstauglicher Methoden erhalten Sie konkrete Impulse für bessere Entscheidungen – sowohl für sich selbst als auch im Team.

13:00-14:30 Uhr **einmalig Was KI verändert – und wie wir Kommunikation im Arbeitsschutz neu gestalten können**

Referentin: Veronika Jakl

In dieser Veranstaltung wird beleuchtet, wie KI den Austausch im Unternehmen beeinflusst – von Meetingkultur bis Isolation. Gleichzeitig wird gezeigt, wie KI gezielt zur zielgruppenspezifischen Kommunikation, als Argumentationshilfe für betriebliche Gesundheitsmaßnahmen oder zur Entwicklung wirkungsvoller Botschaften mit Role-Prompting, genutzt werden kann. Erfahren Sie, welche Chancen und Risiken KI für die betriebliche Kommunikation birgt und wie Führung, Zusammenarbeit und Kommunikation neu gedacht werden können.

Arbeitspsychologie WIRtuell



08.12.2025

10-12 Uhr

Keine Zeit? Zeitmanagement gesund gestalten

Haben auch Sie das Gefühl, die Zeit läuft Ihnen davon? Wir werfen einen Blick auf typische Zeitfresser, Zeiträuber und Zeitfallen. Lernen Sie, wie Sie Ihr Zeitmanagement auf gesunde Weise optimieren und an Ihren persönlichen Arbeitsstil anpassen! Dabei betrachten wir nicht nur das individuelle Verhalten, sondern auch strukturelle Rahmenbedingungen: Wie muss Arbeit organisiert sein, damit Zeit souverän genutzt werden kann? Denn nachhaltiges Zeitmanagement braucht beides – persönliches Umdenken und organisatorische Veränderung.

09.12.2025

10-12 Uhr

****einmalig** Die dunkle Seite der Führung: Wie destruktive Führung entsteht und was Unternehmen dagegen tun können**

Referent: Dr. Kai Klasmeier (baua)

Destruktive Führung belastet nicht nur die Mitarbeitenden, sondern hat auch schwerwiegende Konsequenzen für das gesamte Unternehmen. Doch warum entsteht destruktive Führung überhaupt? Wir stellen aktuelle Ansätze vor, mit denen Unternehmen destruktive Führung verhindern können. Zudem geben wir einen Überblick über Führungsansätze, die Führungskräfte in unsicheren Zeiten und dynamischen Arbeitswelten einsetzen können.

10.12.2025

10-12 Uhr

Stress- & Burnoutprävention als Führungsaufgabe

Vorbild im Umgang mit dem eigenem Stresserleben zu sein und zugleich beanspruchte Beschäftigte führen und unterstützen. Keine einfache Aufgabe. Lernen Sie Ansatzpunkte zur Stress- und Burnoutprävention für sich selber und für Ihre Beschäftigten kennen. Außerdem werfen wir als Handlungsansatz einen Blick auf die Gestaltung der Arbeitsbedingungen. Eingeladen zu dieser Veranstaltung sind Führungskräfte und Personen in leitenden Funktionen.

12.12.2025

10-12 Uhr

Maßnahmen der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung ermitteln und umsetzen

In fünf Schritten zur Maßnahmenumsetzung! Sie haben alle Belastungsfaktoren erfasst und beurteilt und fragen sich nun, wie Sie wirkungsvoll und nachhaltig Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen ableiten und umsetzen können? Wir zeigen Ihnen ein schrittweises Vorgehen, und sprechen über mögliche Hürden.

Arbeitspsychologie WIRtuell



**15.12.2025
11-13 Uhr**

**"Kurzanalyse im Team" - ein Workshopformat der VBG zur
Analyse psychischer Belastung**

Sie wollen bei der Analyse, Beurteilung und Maßnahmenableitung psychischer Belastungsfaktoren Ihre Beschäftigten umfassend zu Wort kommen lassen und gleichzeitig ein etabliertes, qualitätsgesichertes Verfahren nutzen? Wir stellen Ihnen den Ablauf, Nutzen und die Einsatzmöglichkeiten der "Kurzanalyse im Team" für Ihr Unternehmen vor!

**18.12.2025
10-12 Uhr**

**Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung – Allgemeines
Grundlagenwissen und Prozessplanung**

Sie stehen ganz am Anfang der Planung und Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung? Erfahren Sie von uns, worauf Sie achten müssen, wie Sie ein passendes Vorgehen finden und Rechtssicherheit erlangen können. In dieser Veranstaltung erhalten Sie von uns Informationen und Handlungshilfen zur Planung und Durchführung Ihrer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung.

Wie kann ich mich anmelden?



www.vbg.de/wirtuell
wirtuell@vbg.de

Hinweise und Informationen zum Datenschutz und zu den Teilnahmebedingungen*

* Die folgenden Hinweise und Informationen habe ich gelesen:

Mit Ihrer Anmeldung bei der VBG zu einer oder mehreren Veranstaltungen aus der aktuellen Veranstaltungsreihe erhebt und speichert die VBG Ihre personenbezogenen Daten. Diese Daten unterliegen dem Sozialgeheimnis und werden von der VBG nur verarbeitet, soweit die Erfüllung ihrer gesetzlichen Aufgaben dies erfordert. Hierzu zählen neben der Organisation dieser Veranstaltungsreihe die spätere inhaltsbezogene Beratung durch die Präventionsexperten und Präventionsexpertinnen der zuständigen Bezirksverwaltung der VBG sowie die Ansprache für Fachinformationen sowie für Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen der VBG im Rahmen ihres gesetzlichen Präventionsauftrages (Art. 6 Absatz 1 Satz 1 Buchstaben c) und e) Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Verbindung mit § 199 Abs. 1 Satz 2 Nr. 5 und Abs. 2 SGB VII sowie § 14 Abs. 1, § 17 Abs. 1 und § 23 Absätze 1 und 2 SGB VII). Nähere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten (Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO in Verbindung mit § 82 SGB X) können auf folgender Internetseite abgerufen werden: www.vbg.de/datenschutz