

WAS SIND DIE ZIELE VON KMU-GO?

- 1 Erhöhung der Kompetenz im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz
- 2 Senkung des Risikos für eine stressbedingte Erkrankung
- 3 Steigerung der eigenen Widerstandskraft
- 4 Erlernen von Techniken, um die eigene Stressreaktion zu beeinflussen
- 5 Stärkung eines gesundheits- und beziehungsorientierten Führungsstils
- 6 Senkung der Kosten im Betrieb (durch geringere Arbeitsunfähigkeit)

WER STECKT DAHINTER?

FORSCHUNG & ENTWICKLUNG
Kompetenzzentrum für Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz (LPCU) der Universität Ulm

Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Tübingen

PRAXISPARTNER
ROK Baden-Württemberg
IHK Ulm & IHK Reutlingen - Tübingen - Zollernalb
Offensive Mittelstand
Südwestmetall

KONTAKT
Projektkoordination: Dr. Janina Lehmann & Elena Schwarz
Projektleitung: Prof. Dr. med. Harald Gündel

✉ kmu-go@uni-ulm.de
🌐 www.kmu-go.de



Dieses Forschungs- und Entwicklungsprojekt wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Prof. Dr. med. Harald Gündel (LPCU, Universitätsklinikum Ulm).

GESTRESST?



STRESS-MANAGEMENT-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE IN KLEINEN UND MITTLEREN UNTERNEHMEN

Nehmen Sie jetzt teil!

WAS IST KMU-GO?

KMU-GO ist ein Forschungsprojekt, das für Führungskräfte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) ein Stress-Management-Training anbietet, dieses wissenschaftlich begleitet und überprüft. Das Training baut auf einem etablierten Führungskräfte-Training auf, dessen Langzeiteffekt (9 Jahre) in Studien bestätigt werden konnte. KMU-GO wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

Theorie und Praxis zeigen, dass insbesondere Führungskräfte in KMU hohem Arbeitsstress ausgesetzt sind. Jedoch erreichen Stress-Management-Trainings diese Risikogruppe nur selten. KMU-GO schließt diese Lücke und bietet Führungskräften ein umfassendes Training zum Umgang mit Stress am Arbeitsplatz. Da Führungskräfte Einfluss auf das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden nehmen, profitieren auch diese indirekt von KMU-GO.



INTERESSIERTE
FÜHRUNGSKRÄFTE
GESUCHT!



- Sie arbeiten als Führungskraft in einem Unternehmen mit weniger als 500 Mitarbeitenden in den Regionen Ulm, Stuttgart, Reutlingen, Tübingen oder Zollernalb?
- Sie möchten Ihre Kompetenz im Umgang mit Stress am Arbeitsplatz erhöhen und dabei Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitarbeitenden verbessern?
- Sie wollen in die Gesundheit aller im Betrieb investieren, um langfristig erfolgreich und gesund zu sein?

Dann unterstützen Sie uns mit Ihrer Teilnahme im Forschungsprojekt KMU-GO! Sie können sich auf der folgenden Homepage registrieren.

www.kmu-go.de

WIE LÄUFT KMU-GO AB?

Um die Wirksamkeit von KMU-GO wissenschaftlich zu prüfen, werden interessierte Führungskräfte zufällig auf zwei Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen erhalten das Training, nur zu unterschiedlichen Zeitpunkten.



Q1 / 2021



Erste Messung des aktuellen Stressempfindens, optionale Interviewmöglichkeit, um Wünsche und Erwartungen an das Training zu äußern, Zufällige Einteilung in die Gruppen



Gruppe 1

Gruppe 2



Q2 / 2021

Teilnahme am Training in Kleingruppen (max. 12 Teilnehmende)



Q4 / 2021



Auffrischkurs
Zweite Messung des Stressempfindens

Zweite Messung des Stressempfindens



Q2 / 2022



Dritte Messung des Stressempfindens

Dritte Messung des Stressempfindens
Teilnahme am Training in Kleingruppen (max. 12 Teilnehmende)

Q3 / 2022



Auffrischkurs

Abschließend erfolgt eine wissenschaftliche Analyse sowie eine gesundheitsökonomische Auswertung durch unsere wissenschaftlichen Projektpartner. Auch Sie profitieren von einer individuellen Rückmeldung.