



ENTWICKELN STRUKTURIEREN BEGLEITEN

**BLUEMONDAY Gesundheitsmanagement OG**

Mag.a. Barbara Supp

Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding

Tel: +43 876 4380784

Email: [office@bluemonday.at](mailto:office@bluemonday.at)

[WWW.BLUEMONDAY.AT](http://WWW.BLUEMONDAY.AT)

# BLUE MONDAY

Für eine gelungene Arbeitswoche.



## Firmeninformation

Stand: Mai 2017

# BLUE MONDAY OG

BLUE MONDAY ist ein Unternehmen, das sich seit seiner Gründung im Jahr 2003 mit den vielfältigen Themen der Arbeitswelt beschäftigt.

Hilfreiches, herausforderndes, motivierendes aber auch belastendes - für das Unternehmen oder für die arbeitenden Menschen: Betriebliches Gesundheitsmanagement, riskantes Konsumverhalten oder Suchterkrankungen am Arbeitsplatz, Stress und Burnout, Umgang mit Emotionen, verschiedenen (Führungs)Fragen... um nur ein paar Themen zu nennen.

BLUE MONDAY möchte mit ihrer Arbeit einen Beitrag für eine (bzw. viele) gelungene Arbeitswoche(n) leisten -

- durch Entwicklung und Begleitung von Organisations- und Teamentwicklungs-Prozessen
- durch Projektmanagement und -begleitung (u.a. im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement und Betriebliche Suchtprävention)
- durch themenspezifische Schulungen und Fortbildungen
- durch Supervision oder Coaching (Einzel / Gruppen)

je nachdem, welches „Format“ benötigt wird und für eine Lösungsfindung / Weiterentwicklung hilfreich ist.

## Vertrauen und Qualität...

In den letzten Jahren haben bereits viele KundInnen BLUE MONDAY ihr Vertrauen geschenkt, waren mit der geleisteten Arbeit zufrieden und gemeinsam wurden spannende Projekte entwickelt und durchgeführt.

Langjährige KundInnenbeziehungen, der zweite Platz beim österreichischen Consulter-Preis "Constantinus" für BLUE MONDAY sowie viele PreisträgerInnen unter den von BLUE MONDAY begleiteten Projekten sind eine schöne Bestätigung für den Anspruch auf qualitätsvolle Arbeit.

Ich freue mich, wenn auch Sie mir Ihr Vertrauen schenken und ich Sie mit BLUE MONDAY bei Ihren Vorhaben begleiten und unterstützen darf.



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

**WWW.BLUEMONDAY.AT**

# ANGEBOTE

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht meines aktuellen Angebotsportfolios.

- A. Betriebliche Suchtprävention
- B. Betriebliches Gesundheitsmanagement
- C. Interaktives Theaterangebot „blauPAUSE“
- D. OE / PE / Supervision / Coaching

Wenn Sie sich für ein Angebot näher interessieren, Fragen haben oder mich im Vorfeld kennenlernen möchten:



ENTWICKELN STRUKTURIEREN BEGLEITEN



**Mag.a Barbara Supp**

Pichlbergstraße 55a  
A-8561 Söding – St. Johann

Tel.: +43 676 43 80 784

Mail: [barbara.supp@bluemonday.at](mailto:barbara.supp@bluemonday.at)

Web: [www.bluemonday.at](http://www.bluemonday.at)

## Ich freue mich auf ein Erstgespräch!



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG

Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding

**TEL** +43 676 4380784

**MAIL** office@bluemonday.at

**WWW.BLUEMONDAY.AT**

## A. Betriebliche Suchtprävention

Bei der Begleitung innerbetrieblicher Suchtpräventionsprojekte achtet BLUE MONDAY besonders darauf, die Angst und Unsicherheit rund um das Thema „Sucht“ ernst zu nehmen und durch gezielte Auseinandersetzung und Schulung zu reduzieren. Weiters ist es mir ein Anliegen, mit den beteiligten Akteuren im Unternehmen konstruktive Lösungen zu erarbeiten, die sie im Arbeitsalltag leben und umsetzen können.

### Allgemein

A-01	Entwicklung und Begleitung innerbetrieblicher Programme zum Umgang mit suchtgefährdeten und suchtkranken MitarbeiterInnen
A-02	Begleitung bei der Erstellung bzw. Anpassung eines gestuften Handlungsmodells („Stufenplan“) sowie bei der Erstellung bzw. Anpassung entsprechender Betriebsvereinbarungen / Handlungsanweisungen.
A-03	Angebote zum Spezialthema „Rauchen“ (Workshops)
A-04	MitarbeiterInnen-Befragungen zum Thema „Sucht im Betrieb“
A-05	(Informations)Veranstaltungen zum Thema „Sucht“
A-06	Vorträge zur betrieblichen Suchtprävention

### Führungsebene / Schlüsselpersonen

A-07	Fortbildungen für Führungskräfte / BetriebsrätInnen / Schlüsselpersonen 1 bis 2-tägig (optional mit interaktivem Theater „blauPAUSE“)
A-08	Follow-Ups für geschulte Führungskräfte (Reflexion, Bearbeitung konkreter Fallbeispiele, Bearbeitung offener Fragen usw.)
A-09	Individuelles Coaching von Führungskräften / Teams bei Anlassfällen
A-10	Schulungen für Lehrlingsverantwortliche (1 bis 2-tägig)
A-11	Lehrlingsworkshops (Modulworkshops zu 4-8 Stunden: „Vom Genuss zur Sucht“, „Rausch und Risiko“, „Suchtvorbeugung am Arbeitsplatz“)

### Sonstiges

A-12	Betriebliche Suchtprävention für ArbeitsmedizinerInnen
A-13	Reflexionsgruppe für innerbetriebliche AkteurInnen in der „Betrieblichen Suchtprävention“



## B. Betriebliches Gesundheitsmanagement

Meine Leistungspalette deckt alle Phasen eines innerbetrieblichen BGM-Projektes vom Planen, Organisieren, Überwachen, Lenken bis hin zur Berichterstellung ab.



Das Einbeziehen vorhandener Ressourcen und das gemeinsame Entwickeln stehen für mich im Vordergrund.

### Allgemein

B-01	SET-UP Entwicklung und Begleitung eines innerbetrieblichen Projektes / Programms zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGM-Prozess)
B-02	UP-DATE Begleitung bereits bestehender BGM-Projekte (Reflexion, Weiterentwicklung, etc.)
B-03	Befragungen (u.a. auch Evaluation psychischer Belastungen nach ASchG)

### Workshops rund um das Thema „Gesundheit“

B-04	„Guten Morgen oder Na Mahlzeit?!“ - zum Thema Gesund Führen
B-05	Sicher und gelassen im Stress - zum Thema Stress / Burnout
B-06	Was erhält uns gesund? - zum Thema Resilienz
B-07	Lächeln, bis man ausbrennt?! - zum Thema Emotionsarbeit in Dienstleistungsberufen
B-08	„Maßgeschneidertes“ - nach Bedarf

### Weiters

B-09	Coaching und Supervision von Einzelpersonen und Teams
B-10	Reflexionsgruppe für innerbetriebliche AkteurInnen im Bereich des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

[WWW.BLUEMONDAY.AT](http://WWW.BLUEMONDAY.AT)

## C. Interaktives Theaterangebot „blauPAUSE“

„blauPAUSE“ präsentiert am Arbeitsalltag orientierte Forumtheater-Szenen zur Suchtvorbeugung und Gesundheitsförderung – die in einer Kooperation zwischen BLUE MONDAY und der Theatergruppe InterACT umgesetzt werden.

blauPAUSE bietet die Möglichkeit zur interaktiven Beteiligung: Es besteht für das Publikum nicht nur die Möglichkeit des Zuschauens, sondern auch des aktiven Eingreifens in die szenischen Verläufe, um dem Geschehen auf der Bühne eine Wendung zu geben, um Veränderungs- und Lösungsideen auszuprobieren.

Die Szenen von blauPAUSE richten sich an alle arbeitenden Menschen und stehen Betrieben und Organisationen als Werkzeug der betrieblichen Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung zur Verfügung. Das interaktive Theater als innovative Methode der Wissensvermittlung und Informationsweitergabe eignet sich besonders für die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen wie z.B. „Alkoholkonsum“.

### Szenenbeschreibung „Tiefdruck“ – Betriebsklima



Ein ganz normaler Morgen im Großraumbüro einer Versicherung. Nach und nach trudeln alle Angestellten ein, wie immer ist einer der Kollegen in Krankenstand und der erste Konflikt lässt nicht lange auf sich warten. Schlechte Arbeitsbedingungen, Differenzen zwischen KollegInnen, unklare Anweisungen vom Chef, all dies hält das schlechte Betriebsklima aufrecht. Doch dabei will es der Abteilungsleiter nicht belassen. Der Lösungsvorschlag kommt von „oben“: Ein Gesundheits- und Bewegungstrainer soll die Produktivität im Team erhöhen und die hohe Zahl an Krankenständen reduzieren helfen...

### Szenenbeschreibung „Getriebe“ – Stress am Arbeitsplatz



In einem Industriebetrieb ist eine ständig hohe Leistungsbereitschaft Normalität. Durch die steigende Auftragslage und die Konkurrenzsituation am Markt muss der Output immer wieder erhöht werden. Das bedeutet zunehmenden Stress und Leistungsdruck für die MitarbeiterInnen durch höheres Arbeitstempo, neue Tätigkeiten und Überstunden. Der Umgangston wird rauer, die Fehler häufen sich...

### Szenenbeschreibung „Zündstoff“ – Rauchen am Arbeitsplatz



Vormittagspause einer Verwaltungsabteilung eines Unternehmens. Gundi und Evelyne stehen zusammen am Kaffeeautomaten, dem einzigen „Sozialraum“ der Abteilung und einem Ort, wo geraucht werden darf. Evelyne verzichtet der Nichtraucherin Gundi zu Liebe auf ihre Pausenzigarette – bis Bernadette, eine weitere Kollegin dazu stößt. Auch diese will ihre Pause genießen und als passionierte Raucherin darf dabei die Zigarette nicht fehlen. Nun greift auch Evelyne zum Glimmstängel. Gundi wird die Luft bald zu dick, sie beendet ihre Pause frühzeitig und widerwillig. Schlechte Stimmung macht sich breit, dies und jenseits des Rauches...



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

**WWW.BLUEMONDAY.AT**

## Szenenbeschreibungen „Reagenzien“ – Alkohol am Arbeitsplatz



### AUSGANGSSITUATION

Ein Labor in einem Landeskrankenhaus. Seit einiger Zeit passieren dort vermehrt Fehler. Die Kolleginnen Erika und Hanni wissen, dass der Verursacher ihr Kollege Rainer ist. Doch vor ihrer Chefin Frau Haas decken sie Rainer, der zur Zeit private Probleme hat. Als die Fehler immer massiver werden, wendet sich Hanni mit einem Verdacht an Erika: Rainer hat ein Alkoholproblem. Die beiden wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Doch auch als die Situation zu eskalieren beginnt, verraten sie Rainer vor der Chefin nicht. Als diese mit Konsequenzen für weitere Fehler droht, ist guter Rat teuer...



### VIERAUGENGESPRÄCH

Frau Haas (Vorgesetzte) führt ein Vieraugengespräch mit Herrn Kovacs (alkoholkonsumierender Mitarbeiter). Frau Haas hat eine Schulung besucht und versucht zu Beginn sich an die dort vorgeschlagenen Gesprächsregeln zu halten. Sie beginnt das Gespräch sehr professionell, wird jedoch durch eine Mitarbeiterin gestört. Nach dieser Störung macht sich Herr Rainer Kovacs zum armen, hilfebedürftigen Opfer. Da wechselt Frau Haas in die Helferinnenrolle und lässt sich von Herrn Kovacs „einwickeln“.



### MEHRAUGENGESPRÄCH

Herr Kovacs hat sein Verhalten seit dem Vier-Augengespräch nicht verändert. Frau Haas und ihre direkte Vorgesetzte, Frau Dr Keiler laden Herrn Kovacs zum Mehraugengespräch. Frau Dr Keiler hat für dieses Gespräch wenig Zeit und ist nicht vorbereitet. Der Druck für Herrn Kovacs steigt, die Konsequenzen werden ihm klargemacht. Herr Kovacs versucht einen „Keil“ zwischen die beiden Vorgesetzten zu treiben und wechselt das Thema. Frau Keiler stellt die Autorität von Frau Haas in Frage. Das Gespräch beginnt zu kippen...



### HILFLOSIGKEIT

Der Stufenplan wurde eingeleitet, man befindet sich zwischen Stufe zwei und drei. Nun liegt es an Herrn Kovacs (konsumierenden Mitarbeiter), etwas zu verändern. Erika (Mitarbeiterin von Herrn Kovacs) macht Frau Haas (Chefin) darauf aufmerksam, dass Herr Kovacs wieder einen Fehler gemacht hat und sich die Arbeitsleistung nicht verbessert hat. Frau Haas trifft daraufhin ihre Vorgesetzte, beide sind enttäuscht, sie haben so viel probiert. Jedoch liegt die Verantwortung nun bei Herrn Kovacs. Aber vielleicht hilft es ja, wenn das Arbeitsmedizinische Zentrum sein Glück versucht?



### HAPPY\_END

Es folgt ein kurzes Gespräch zwischen Hanni und Rainer über eine ‚gute‘ Entscheidung (Einstieg in eine Therapie). Dann kommt Erika (zweite Kollegin) und auch die Vorgesetzte dazu. Die Erleichterung ist spürbar, das Thema ist nicht mehr Rainer und sein „Problem“.



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

**WWW.BLUEMONDAY.AT**

## blauPAUSE-Einsatzmöglichkeiten

*Hinweis: blauPAUSE-Angebote werden für das jeweilige Unternehmen individuell erstellt.*

C-01	<b>Firmen-aufführung</b>	„blauPAUSE“ wird im Rahmen einer Firmenveranstaltung aufgeführt – als Auftakt, Abschluss bzw. als Ergänzung zu einem neuen oder bestehenden Gesundheitsförderungsprogramm. <i>TeilnehmerInnen:</i> alle (interessierten) MitarbeiterInnen / LeiterInnen eines Unternehmens (Klein-, Mittel- und Großbetriebe)
C-02	<b>Workshop Variante A</b>	Ein neues Gesundheitsförderungsprogramm soll im Unternehmen gestartet werden. „blauPAUSE“ wird als Start in diesen Projektentwicklungsprozess im Rahmen eines Analyse- oder Ideen-Workshops eingesetzt. <i>TeilnehmerInnen:</i> abhängig von Unternehmensgröße – z.B. interessierte MitarbeiterInnen, Schlüsselpersonen, TeilnehmerInnen von Gesundheitszirkeln, etc.
C-03	<b>Workshop Variante B</b>	„blauPAUSE“ wird bei einem bereits bestehenden Gesundheitsförderungsprogramm ergänzend in Form eines Workshops z.B. für bestimmte Problemstellungen eingesetzt. Die Ergebnisse, die mit „blauPAUSE“ erarbeitet werden, werden als Ausgangsbasis für weitere suchtpreventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen im Unternehmen herangezogen. <i>TeilnehmerInnen:</i> z.B. TeilnehmerInnen des Gesundheitszirkels, interessierte MitarbeiterInnen, Führungskräfte, Schlüsselpersonen, etc.
C-04	<b>Fortbildungen / Schulungen</b>	MitarbeiterInnen eines Unternehmens bzw. mehrerer Unternehmen setzen sich im Rahmen von Fortbildungen / Schulungen mit den Themen „Sucht / Stress / Betriebsklima / (Nicht)Rauchen“ auseinander. „blauPAUSE“ wird dabei als Trainingstool eingesetzt. <i>TeilnehmerInnen:</i> MitarbeiterInnen, Führungskräfte, BelegschaftsvertreterInnen, Sicherheitsfachkräfte, etc.
C-05	<b>Lehrlingsprojekte</b>	Ein bzw. mehrere Unternehmen nutzen das Angebot von „blauPAUSE“ in Lehrlingsprojekten mit dem Schwerpunkt „Suchtvorbeugung und Gesundheitsförderung“. „blauPAUSE“ kann dabei – je nach Bedarf – als Entwicklungs- oder Trainingstool eingesetzt werden. <i>TeilnehmerInnen:</i> Lehrlinge, LehrlingsausbilderInnen, Führungskräfte, Schlüsselpersonen.



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

**WWW.BLUEMONDAY.AT**

## D. OE / PE / Supervision / Coaching

Ich begleite Profit- und Non-Profitorganisationen bei der Umsetzung von Organisationsentwicklungs- und Personalentwicklungsprozessen. Gerne stehe ich auch Teams sowie Einzelpersonen zu diversen arbeitsbezogenen Frage- und Problemstellungen (z.B. Führungsthemen, Organisation, Personal, Umgang mit schwierigen Situationen, usw.) als Supervisorin (ÖVS) bzw. Coach zur Verfügung.

### Organisationsentwicklung

D-01	Entwicklung und Begleitung innerbetrieblicher Projekte zur Organisationsentwicklung z.B. Veränderungsprozesse, Leitbildentwicklungen, Organisationsabläufe, usw.
------	---

### Personalentwicklung

D-02	Begleitung von Teamentwicklungsprozessen
D-03	Unterstützung bei der Einführung „Kollegialer Beratung“
D-04	Begleitung von teaminternen Reflexionsprozessen

### Supervision / Coaching

D-05	Supervision von Einzelpersonen / Teams
D-06	Coaching von Führungskräften

### Sonstiges

D-07	Entwicklung, Umsetzung und Auswertung themenbezogener, nicht standardisierter Befragungen (z.B. MitarbeiterInnenbefragungen, KundInnenbefragungen zu versch. Fragestellungen)
------	---



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

[WWW.BLUEMONDAY.AT](http://WWW.BLUEMONDAY.AT)

## Der Mensch hinter BLUE MONDAY.



### Mag.<sup>a</sup> Barbara Supp

*Geschäftsführung BLUE MONDAY*

Hinter BLUE MONDAY stehe ich: Barbara Supp - Psychologin, Unternehmensberaterin, Supervisorin, Coach, Trainerin, Weststeirerin, Naturliebhaberin, Hobbyfotografin, ...

Geboren 1971, verheiratet, Mutter eines Sohnes, wohnhaft in der Weststeiermark.

Gründerin und Geschäftsführerin von BLUE MONDAY, seit 1999 tätig im Bereich der Gesundheitsförderung, Suchtprävention, Team- und Organisationsentwicklung sowie Supervision / Coaching.

Unternehmensberaterin und Psychologin mit den Schwerpunkten Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie, Studium der Psychologie, Lehrgang zur Beratung und Behandlung von Suchtkranken, Supervisorin (ÖVS), Coach und Trainerin (Sucht, Stress, Burnout, Motivierende Gesprächsführung) sowie Moderatorin.

### Meine Haltung und Arbeitsweise...

- Ich bin davon überzeugt, dass Menschen zu verschiedensten Themen begeistert werden können – ich bemühe mich, dies mit meinem Tun zu unterstützen.
- Basierend auf meinem fachlichem Know-How und meiner langjährigen Praxiserfahrung entwickle ich für Unternehmen individuelle Konzepte – diese werden an die jeweiligen Bedürfnisse, spezifischen Anforderungen sowie unterschiedlichen Ausgangssituationen angepasst.
- Bei der Umsetzung ist es mir wichtig auf die Einbindung bereits vorhandener Strukturen und Ressourcen zu achten, um Parallelaktivitäten und Redundanzen zu verringern bzw. zu vermeiden.
- Ich sehe die enge Zusammenarbeit und gute Abstimmung mit internen Verantwortlichen und Schlüsselpersonen als wesentlichen Erfolgsfaktor für eine gute und langfristige Verankerung von Maßnahmen im Unternehmen.
- Bei der Begleitung innerbetrieblicher Suchtpräventionsprojekte achte ich insbesondere darauf, die Angst und Unsicherheit zum Thema „Sucht“ bei den verschiedenen innerbetrieblichen Akteuren ernst zu nehmen und durch gezielte Auseinandersetzung und Schulung zu reduzieren.
- Ich bemühe mich, gemeinsam mit allen Beteiligten im Unternehmen konstruktive Lösungen zu erarbeiten, die im Arbeitsalltag auch gelebt und umgesetzt werden können.



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

**WWW.BLUEMONDAY.AT**

## REFERENZEN (Auszug, alphabetisch)

### Betrieblicher Bereich

- n BEV - Bundesamt für Eich- und Vermessungswesen
- n BKK - Betriebskrankenkasse der voestalpine
- n Casinos Austria
- n DM Drogeriemarkt
- n Magistrat Graz
- n MIBA AG Laakirchen
- n Mondi Packaging GmbH
- n ÖWG Wohnbau
- n Saubermacher Dienstleistungs-GmbH
- n Stadthalle Wien
- n Stadtwerke Bruck an der Mur
- n Steiermärkische Bank
- n Therme Loipersdorf
- n Vienna Insurance Group
- n voestalpine
- n Zellstoff Pöls AG

### Öffentlicher Bereich / Sozialeinrichtungen

- n Bezirkshauptmannschaften Feldbach, Radkersburg, Voitsberg
- n BFI
- n Gemeinden Gratkorn - Gratwein - Judendorf-Straßengel - Eisbach-Rein
- n Jugend am Werk
- n KAGES - Steiermärkische Krankenanstalten GmbH
- n Landeskrankenhaus Graz / Landeskrankenhaus Feldbach / Fürstenfeld
- n Land Steiermark - Landesjugendreferat
- n Land Steiermark - Suchtkoordinationsstelle
- n Beschäftigungsinitiative Safrangarten
- n Palliativteam Mürzzuschlag
- n Palliativteam Fürstenfeld - Feldbach
- n Sozialhilfverband Bruck an der Mur - Mürzzuschlag
- n Städte Bruck an der Mur, Leoben, Zeltweg
- n StGKK - Steiermärkische Gebietskrankenkasse
- n VIVID - Fachstelle für Suchtprävention
- n Volkshilfe Steiermark - Sozialzentren Graz, Bruck an der Mur, Voitsberg, Seiersberg
- n WGKK - Wiener Gebietskrankenkasse



**ADR** BLUE MONDAY Gesundheitsmanagement OG  
 Pichlbergstrasse 55a / 8561 Söding  
**TEL** +43 676 4380784  
**MAIL** office@bluemonday.at

**WWW.BLUEMONDAY.AT**