

MESSE ERFURT

BPRK 2023



THEMA

**GESUNDE
GREMIEN
ARBEIT**

**UMGANG
MIT STRESS**

WORKSHOP MODERATOR
OLIVER ZIMMERMANN

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



FASTFORWARD

RALPH WALDO EMERSON

“DER ERSTE REICHTUM IST GESUNDHEIT”

WORKSHOP INHALTE

TEIL 1: (30 MINUTEN)

- Vorstellung der Workshop- Teilnehmenden
- Ziel des Workshops
- Einführung in das Thema und dessen Bedeutung

TEIL 2: (60 MINUTEN)

- Warum ist gesunde (Gremien)Arbeit wichtig?
- Was läuft schon gut. Was ist dein Ziel?
- Haus der Arbeitsfähigkeit nach Juhani Ilmarinen

TEIL 3: (30 MINUTEN)

- Identifikation (Stresstagebuch) von persönlichen Stressfaktoren
- 10 Methoden zur Stressbewältigung

TEIL 4: (30 MINUTEN)

- Transfer in die (Gremien)Arbeit
- Feedback

MARIE VON EBNER- ESCHENBACH

**“WAS WIR HEUTE TUN,
ENTSCHEIDET DARÜBER,
WIE DIE WELT MORGEN
AUSSIEHT”**



OLIVER ZIMMERMANN

*Laufbahn & Karrierecoach
Unternehmercoach*

*Tel. 03603 838 0025
mail@oliverzimmermann.de*

“KÜMMERE DICH UM DEINEN KÖRPER. ES IST DER EINZIGE ORT, DEN DU ZUM LEBEN HAST.”

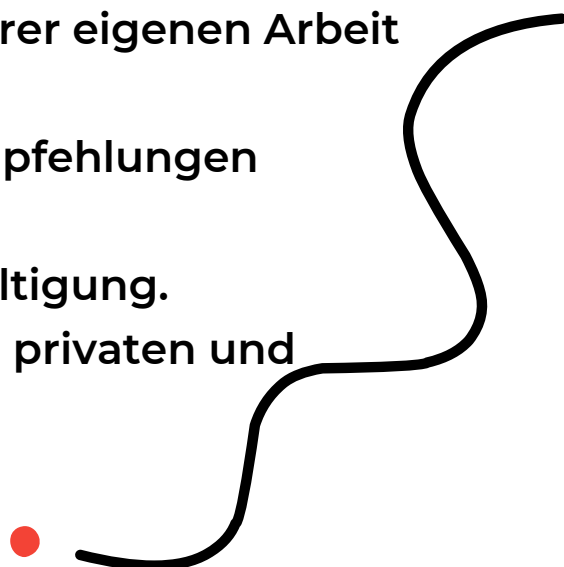
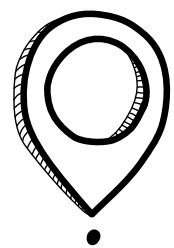
Ziele des Workshops

Grundsätzlich

- Minimales theoretisches Wissen zum Thema.
- Maximales anwendbares praktisches Wissen.

Individuell

- Sensibilisierung bezüglich Gesundheit und Stress. Einschätzung eurer eigenen Arbeit im Hinblick auf Stress.
- Mögliche Handlungsempfehlungen erarbeiten / ableiten.
- Individuelle Stressbewältigung.
- Geeignete Tools für den privaten und beruflichen Bereich.



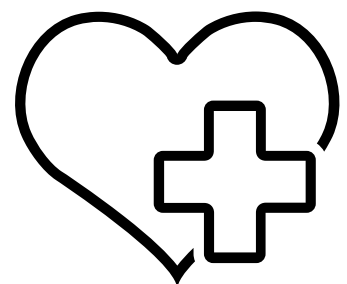
“HARTNÄCKIGE VIREN ERFORDERN HARTNÄCKIGE VIROLOGEN.“

Einführung in das Thema

*Definition der
Weltgesundheitsorganisation (WHO)*

„Zustand vollständigen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“. Gesundheit bezieht sich also auf Körper und Geist und auch darauf, sozial eingebunden zu sein.

Einen nicht zu unterschätzenden Beitrag zur persönlichen Gesundheit leisten die Arbeitsumgebung und das Verhalten der Führungskräfte. Auch das berücksichtigt die WHO, indem sie formuliert: „Die Art und Weise, wie eine Gesellschaft die Arbeit, die Arbeitsbedingungen und die Freizeit organisiert, sollte eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sein.“



“WER NICHT JEDEN TAG ETWAS FÜR SEINE GESUNDHEIT AUFBRINGT, MUSS EINES TAGES SEHR VIEL ZEIT FÜR DIE KRANKHEIT OPFERN.”



„Top 3“ der Belastungen am Arbeitsplatz

1. 35,7 % - Termin- und Leistungsdruck
2. 32,4 % - Unterbrechungen bei der Arbeit
3. 32,2 % - zu große Arbeitsmengen

ALEC GUINNES

**“NICHTS BESCHLEUNIGT DIE
GENESUNG SO SEHR WIE
REGELMÄSSIGE
ARZTRECHNUNGEN.“**



***Deine Top 3, warum gesunde
(Gremien)Arbeit für dich wichtig ist?***

-
-
-

ERNEST HEMINGWAY

**“GLÜCK, DAS IST EINFACH EINE
GUTE GESUNDHEIT UND EIN
SCHLECHTES GEDÄCHTNIS.“**

***Aktueller IST- Stand.
Was läuft schon gut.
Was ist dein Ziel?***

Herangehensweise - Vorgehen - Erklärung

Skalenfrage



ROBERT URICH

“EIN GESUNDES AUSSEN BEGINNT MIT EINEM GESUNDEN INNEN.“

10= *Ich brauche die
(Gremien)Arbeit wie die
Luft zum Leben, hier
kann ich so richtig was
bewegen!*



WO STEHST DU?
BITTE MARKIERE.

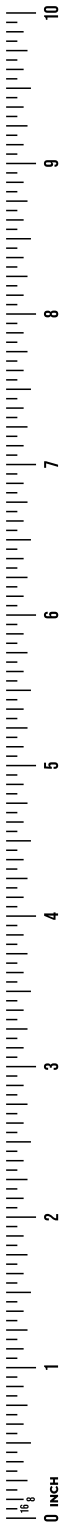
1 = *Die (Gremien)Arbeit
macht mich krank!*



„ES IST DER GEIST, DER SICH DEN KÖRPER BAUT.“

Egal wo du gerade stehst
(gedanklich stehst) dreh dich bitte in
Richtung 0/1.

Wenn Du zurück blickst, was läuft
schon gut?

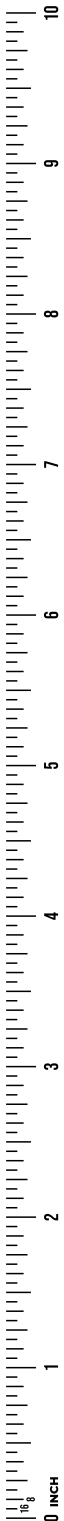


THOMAS FULLER

“GESUNDHEIT WIRD ERST GESCHÄTZT, WENN MAN KRANK IST.“

Jetzt dreh dich bitte um und schaue in
Richtung 10. Wo möchtest du hin?

Wie kommst du dort hin?



“EIN GESUNDES AUSSEN BEGINNT MIT EINEM GESUNDEN INNEN.“

„Haus der Arbeitsfähigkeit“

nach Juhani Ilmarinen



MITARBEITERBEFRAGUNG ZUR BESTIMMUNG DER AUSGANGSSITUATION

Wie geht es Ihnen bei Ihrer Arbeit?

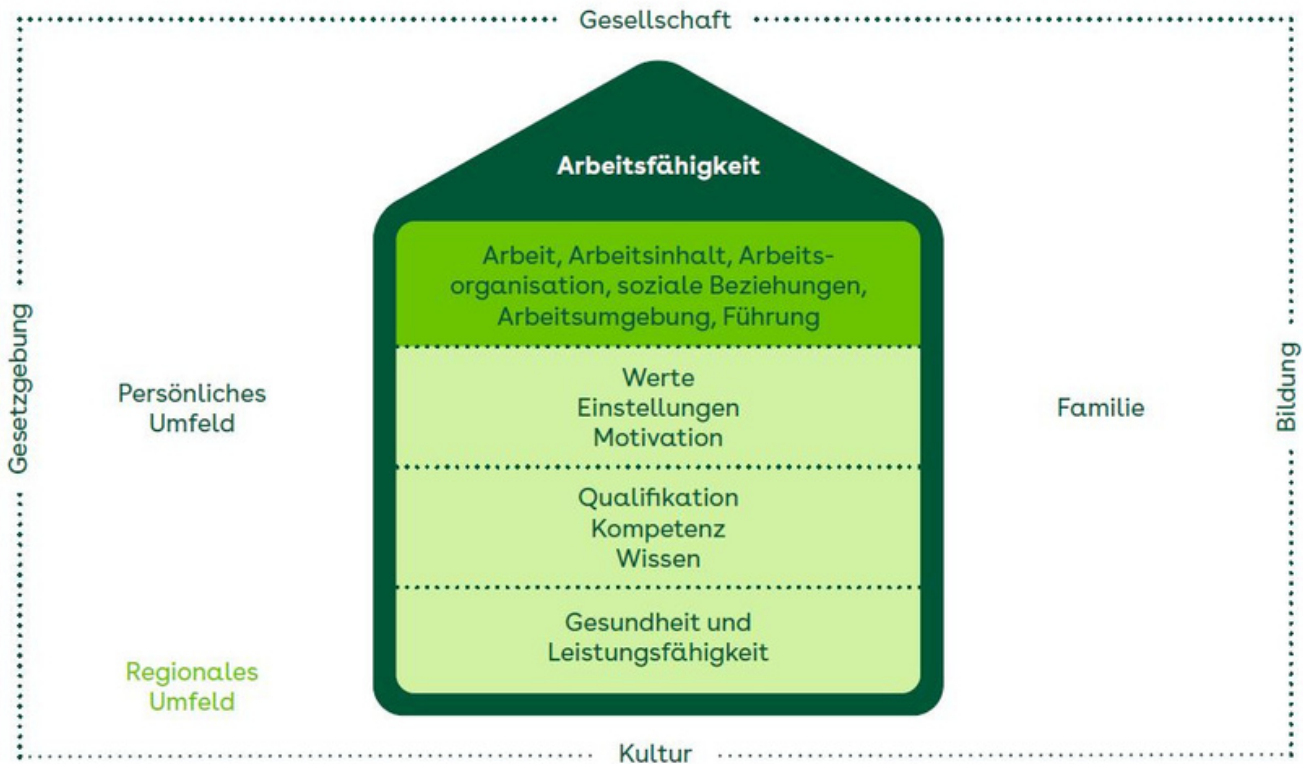
Wie steht es um die Balance zwischen dem, was von Ihnen bei der Arbeit verlangt wird, und dem, was Sie zurzeit leisten können?

Extrem schlecht...0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10...Extrem gut



„Haus der Arbeitsfähigkeit“

nach Juhani Ilmarinen



Fragen zu Stockwerk 1

Wie ist Ihr Gesundheitszustand in Bezug auf Ihre Arbeit?

Wie ist Ihre Leistungsfähigkeit in Bezug auf Ihre Arbeit?

Fragen zu Stockwerk 2

Wie ist Ihre fachliche Kompetenz in Bezug auf Ihre Arbeit?

Werden Sie ausreichend fortgebildet, um Ihre Aufgaben erfüllen zu können?

Können Sie bei Ihrer Arbeit Ihre Fähigkeiten erweitern und Neues erlernen?

Fragen zu Stockwerk 3

Werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz geschätzt?

Vertrauen Sie Ihrem Arbeitgeber?

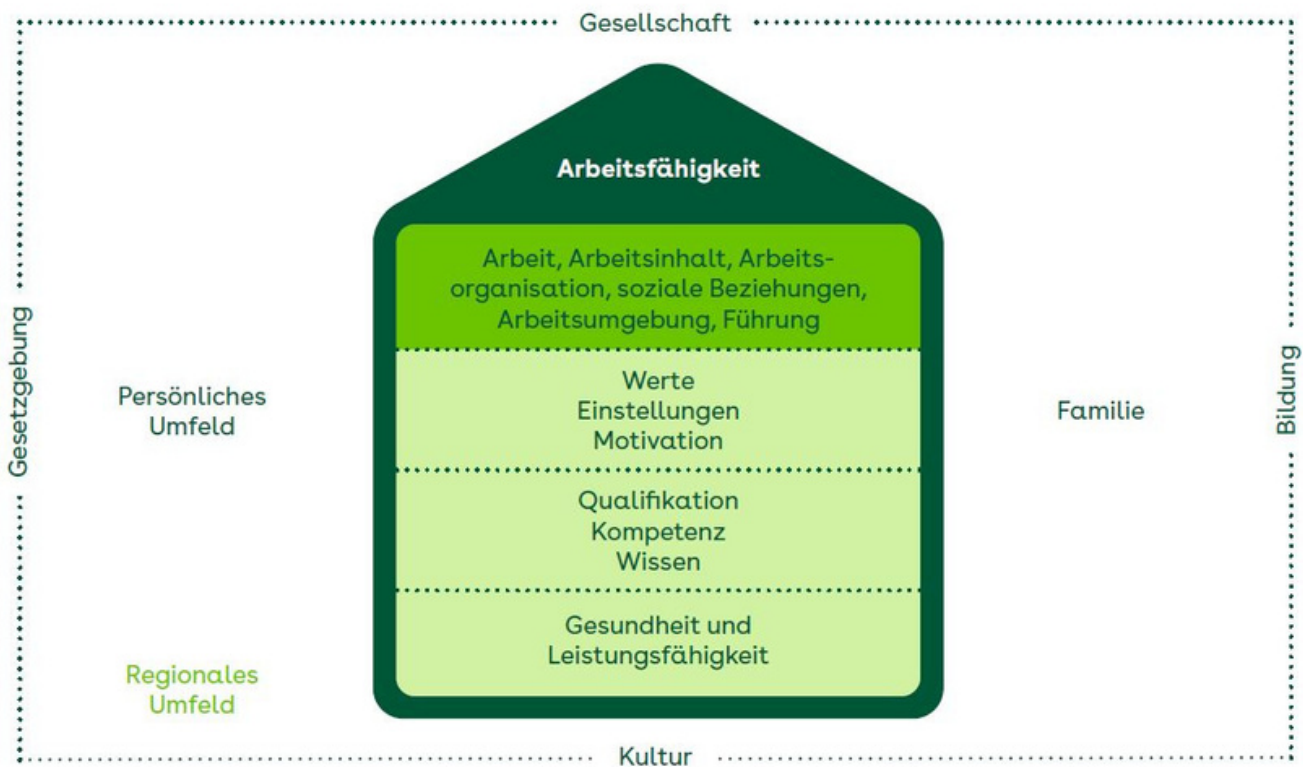
Engagieren Sie sich für Ihre Arbeit?

Sind Sie motiviert, Ihre Arbeit zu erledigen?

Werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz gerecht behandelt?

„Haus der Arbeitsfähigkeit“

nach Juhani Ilmarinen



Fragen zu Stockwerk 4

Wie gut ist Ihre Arbeit organisiert?

Bekommen Sie Unterstützung von Ihrer/m Vorgesetzten in schwierigen und herausfordernden Arbeitssituationen?

Bekommen Sie über Ihre Arbeitsleistung Rückmeldung von Ihrer/m Vorgesetzten?

*Erhalten Sie in schwierigen und herausfordernden Arbeitssituationen Unterstützung durch Ihre Kolleg*innen?*

Fragen zu Stockwerk 5

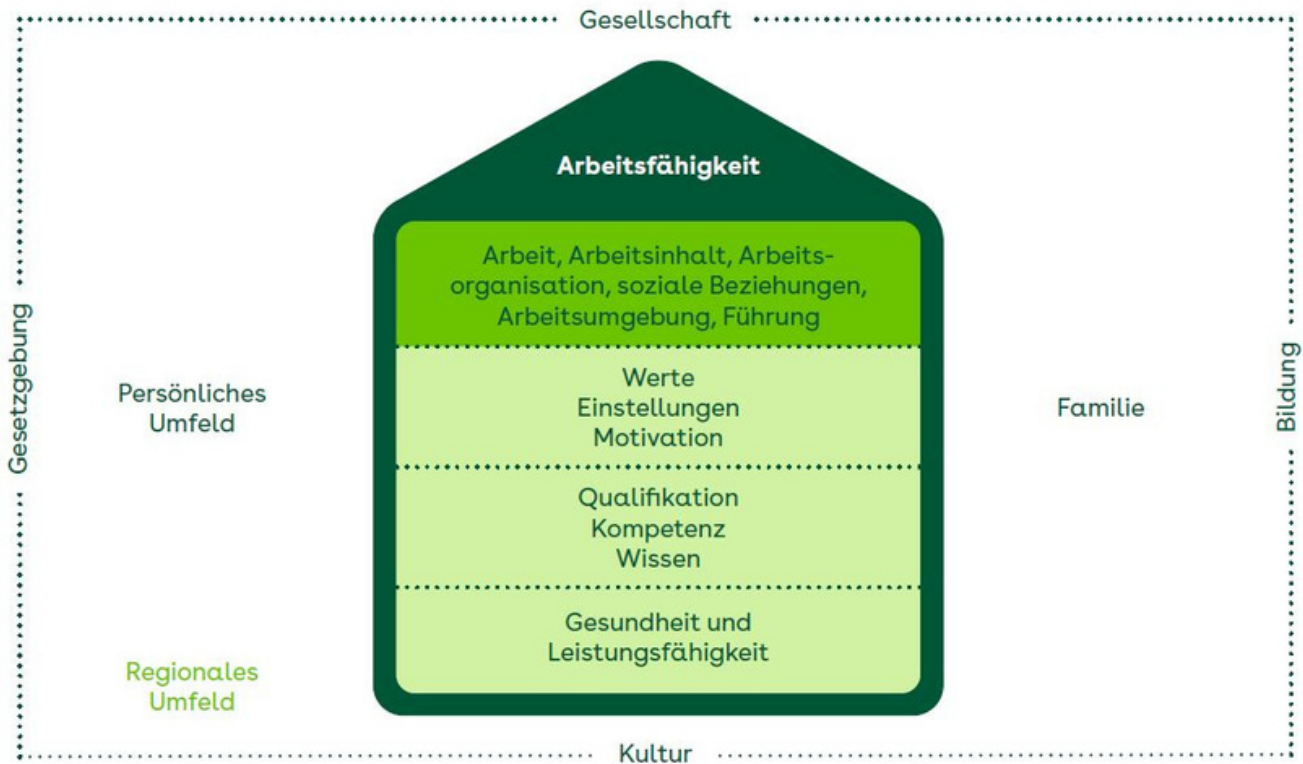
Ist die derzeitige Arbeitszeitregelung für Sie passend?

Wie gut können Sie Ihre Arbeit und Ihr Familienleben miteinander vereinbaren?

Haben Sie genügend Zeit und Ressourcen für Ihre Freunde und Hobbies?

„Haus der Arbeitsfähigkeit“

nach Juhani Ilmarinen



Fragen zur Arbeitsfähigkeit

Entsprechen die Anforderungen Ihrer Arbeit Ihren Ressourcen und persönlichen Möglichkeiten?

Angenommen, die beste erreichte Arbeitsfähigkeit hat einen Wert von 10 Punkten. Wie viele Punkte geben Sie Ihrer aktuellen Arbeitsfähigkeit? (0 bedeutet, dass Sie derzeit arbeitsunfähig sind.)

Wie beurteilen Sie Ihre aktuelle Arbeitsfähigkeit in Bezug auf die körperlichen Anforderungen Ihrer Arbeit?

Wie beurteilen Sie Ihre aktuelle Arbeitsfähigkeit in Bezug auf die psychischen/geistigen Anforderungen Ihrer Arbeit?

Sind Sie gesundheitlich in der Lage, Ihre derzeitige Arbeit noch in zwei Jahren zu erledigen?

Sind Sie in der Lage, Ihre jetzige Arbeit bis zur Rente auszuführen?

Offene Fragen

Was gefällt Ihnen am besten bei Ihrer Arbeit?

Was stört Sie am meisten?

Bitte stellen Sie sich vor, dass plötzlich eine Fee vor Ihnen steht und sagt: „Du hast jetzt einen Wunsch an das Unternehmen frei! Entscheide spontan, was Du Dir wünschst, um Deine Arbeit gut ausführen zu können und schreibe das hier auf“: ...

**“WER EIN ÜBEL ERKENNT, HAT
ES SCHON FAST GEHEILT.“**



- ***Identifikation von persönlichen Stressfaktoren***
- ***Praktische Anwendung von Stressbewältigungstechniken***

JONATHAN SWIFT

**“DIE BESTEN ÄRZTE DER WELT
SIND: DR. RUHE, DR. DIÄT UND
DR. FRÖHLICHKEIT.“**



- ***Wie kann der Transfer in die (Gremien)Arbeit erfolgen?***
- ***Feedback***

VIEL ERFOLG BEI DEINER UMSETZUNG



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



FASTFORWARD