

Gesundheitsressourcen am Arbeitsplatz

Konzept zur Qualifizierungsmaßnahme „Hans Dampf in allen Gassen“

Inhalt

Ausgangslage	1
Ergebnisse der Qualifizierungsmaßnahme	1
Evaluation	1
Inhaltliche Schwerpunkte	2
Rahmen und Organisation	3
Anlagen	3

Verfasser

Wir.Leben.Zukunft – Arbeit gestalten für Generationen
Neue Grottkauer Str. 5
12619 Berlin
Tel.: 030 – 92 25 71 40
Wir.leben.zukunft@pad-berlin.de

| pad gGmbH
Kastanienallee 55
12627 Berlin
Tel.: 030 - 93 55 40 40
info@pad-berlin.de

Sämtliche Inhalte dürfen nur nach vorheriger Zustimmung kopiert oder veröffentlicht werden.

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Ausgangslage

Die Mitarbeiter_innen der pad gGmbH konnten die inhaltliche Ausrichtung der Maßnahme in einem partizipatorischen Prozess beeinflussen. Inhaltlich orientiert sich die Seminarreihe an den Ergebnissen der Mitarbeiter_innen-Befragung, der Zukunftswerkstatt sowie der Kick-Off-Veranstaltung.

Ergebnisse der Qualifizierungsmaßnahme

Gesundheitskoffer:

Während des Seminartages erhalten die Teilnehmer_innen Zeit zur Auswahl geeigneter Methoden. Ziel ist die Erstellung eines Gesundheitskoffers, welcher im Anschluss an die Qualifizierungsmaßnahme allen Projekten und Einrichtungen des Trägers zur Verfügung gestellt wird. Der Gesundheitskoffer gliedert sich in die folgenden Themenschwerpunkte:

- Psychohygiene
- Gesundheit am Arbeitsplatz
- Selbst- und Zeitmanagement
- Stressprävention
- Konfliktprävention

Gesundheitssensibler Arbeitsplatz:

Weiterhin fließen die Erkenntnisse aus dieser Maßnahme in die Entwicklung eines Konzepts zum gesundheitssensiblen Arbeitsplatz ein.

Evaluation

Die Seminarreihe wird in drei Schritten evaluiert:

1. Evaluation des Seminartages

Dieser Feedbackbogen dient der Beurteilung des einzelnen Veranstaltungstages zu folgenden Themen:

- Vermittlung der Sachverhalte durch den/die Referent_in
- Methodik und Organisation des Seminars
- Positive Anmerkungen sowie Anregungen, Wünsche, Kommentare

2. Evaluation der kompletten Veranstaltungsreihe

Am letzten Seminartag der Veranstaltungsreihe erfolgt eine Befragung zu folgenden Themen:

- Einschätzung der Kompetenzerweiterung durch die Maßnahme
- Motivation der Teilnehmenden, sich nach Abschluss der Seminarreihe weiter mit den Themen zu beschäftigen und erlernte Inhalte im Arbeitsalltag anzuwenden
- Besonders wichtige Themen
- Organisatorischer Rahmen der Veranstaltung

Optional

Bei Interesse können die Teilnehmenden einen „*Brief an sich selbst*“ schreiben. Im Vordergrund stehen Fragen zur Seminarreihe wie „*Das möchte ich auf keinen Fall vergessen*“ oder „*Das bleibt mir in guter Erinnerung!*“. Der Brief wird in einem personalisierten verschlossenen Umschlag aufbewahrt und sechs Monate nach Seminarende, zusammen mit dem Evaluationsbogen Teil II, an die Mitarbeiter_innen per Post verschickt.

3. Evaluation des Wissenstransfers ½ Jahr nach Beendigung der Seminarreihe

Sechs Monate nach Beendigung der Maßnahme erhalten die Teilnehmenden einen Bogen mit Fragen zur Übertragbarkeit der Seminarinhalte. Folgende Fragen stehen dabei im Vordergrund:

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

- Einschätzung der Übertragbarkeit / Anwendbarkeit erlernter Inhalte und Methoden im Arbeitsalltag
- Weitergabe des erworbenen Wissens an Kolleg_innen
- Veränderungen im persönlichen Arbeitsverhalten
- Hindernisse und Verbesserungsbedarfe für den Wissenstransfer

Inhaltliche Schwerpunkte

<p>1. Seminartag – Psychohygiene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesund arbeiten – Was gehört dazu? • Gelbe, grüne und rote Arbeitsphasen • Meine Psyche ist hygienisch, wenn ...? • Eigene Ressourcen und Resilienzen kennen • 7 Schlüssel der Resilienz • Konzept der Salutogenese • Grundbedürfnisse des Menschen (Maslow) • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag 	<p>6. Seminartag – Konfliktmanagement I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brainstorming: Was verbinde ich mit einem Konflikt? • Heiße vs. Kalte Konflikte • Intrapsychische, Interpsychische Konflikte • Grundformen der Persönlichkeit • Praxisbeispiel - Konflikte aus dem Alltag • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag
<p>2. Seminartag – Selbstmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden des Zeit – und Selbstmanagement • Alltägliche Zeitfresser • Einschätzung eigener Arbeitsbedingungen/Arbeitsstrukturen • Individueller Handlungsplan • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag 	<p>7. Seminartag – Konfliktmanagement II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fragetechniken • Tools der Konfliktkommunikation • Transaktionsanalyse (E. Berne) • Gesprächsmoderation – Phasenmodell • Praxisbeispiel - Konflikte aus dem Alltag • Theorie der gewaltfreien Kommunikation (Dr. M. Rosenberg) • Das Harvard Konzept • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag
<p>3. Seminartag – Stressmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warnsignale des Körpers – körperlich, organisch, emotional • Check: Stressselbsttest • Check: Glas-Energie-Spiel: Wieviel Energie verbrauche ich pro Tag für welchen Bereich? • Gedankenkarussell stoppen • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag 	<p>8. Seminartag – Zeitmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Persönlichkeiten - Verschiedene Arbeitsweisen • Check: Zeittorte – Wieviel Zeit widme ich unterschiedlichen Bereichen • Check: Zeitdiebe im Alltag und individuelle Lösungsmöglichkeiten • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag
<p>4. Seminartag – Gesundheit am Arbeitsplatz I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie geht es mir heute, hier und jetzt? • Rechtliche Grundlagen und allgemeiner Arbeitsschutz • Wissen was zu tun ist (Flucht- und Rettungswege, Wichtige Rufnummern, Sicherheitskennzeichnung, Brandschutz) 	<p>9. Seminartag – Ressourcenmanagement I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kompetenzen ermitteln – Mein fachliches Profil als Sozialarbeiter_in (fachlich, sozial, persönlich) • Notwendigkeit bestimmter Ressourcen für bestimmte Bereiche • Aufgaben – Analysieren, Prioritäten setzen, Aufgaben

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatz im Fokus – Was sind ihre Gefährdungen? • Belastung und Beanspruchung • Gute Arbeit - Worauf kommt es an? • Problem-Analyse-Schema • Resilienz stärken • Ressourcencheck (persönliche, soziale, materielle, institutionelle Ressourcen) • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag 	<p>verteilen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag
<p>5. Seminartag – Gesundheit am Arbeitsplatz II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie geht es mir heute, hier und jetzt? • Gesundheitskompetenz – Wissen was gesund ist • Gesund essen und trinken • Ernährungsprotokoll • Bewegung und Sport • Rückenfit – Richtiges heben, tragen, sitzen • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Evaluation – Feedbackbogen zum Seminartag 	<p>10. Seminartag – Ressourcenmanagement II</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Meine Erfolgsgeschichte“ – Diese Situation habe ich mit meinen Fähigkeiten gemeistert • Fremd- und Selbstreflektion zu Kompetenzen und Fähigkeiten • Auswahl geeigneter Methoden für den Gesundheitskoffer • Abschließende Evaluation Teil I und „<i>Brief an mich selbst</i>“

Rahmen und Organisation

Teilnehmerschaft	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Mitarbeiter_innen aus den verschiedenen Bereichen des Trägers > keine Führungskräfte
Zeitlicher Rahmen	<ul style="list-style-type: none"> • November 2016 – August 2017 • 10 Seminartage von 09:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort	<ul style="list-style-type: none"> • Einrichtung der pad gGmbH
Struktur der einzelnen Veranstaltungen	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung der Seminarreihe durch externe Referent_innen <p>Struktur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Input • Möglichkeiten zur Selbsterfahrung • Diskussion und Auswahl geeigneter Methoden für die Entwicklung eines Methodenhandbuchs

Anlagen

- Auszüge aus dem Fotoprotokoll

Das Projekt „Wir.Leben.Zukunft“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

28.11.16

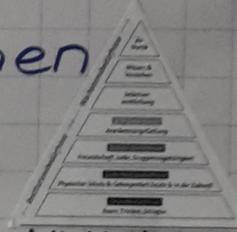
Thema - Psychohygiene

Reflektionsübungen:

- ① „Meine Psyche ist hygienisch wenn ...“
- ② „Das sind meine grünen, gelben, roten Arbeitsphasen ...“

Theorie

- ① Grundbedürfnisse des Menschen



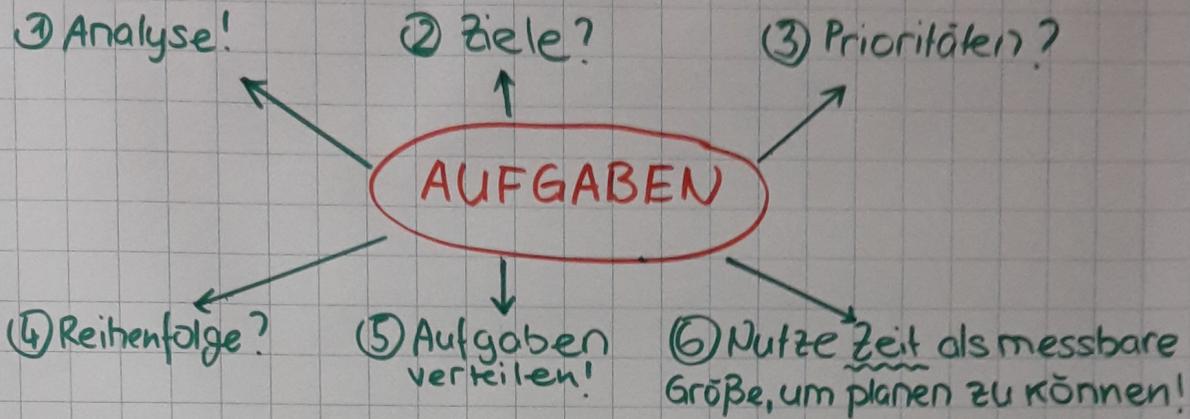
- ② Konzept der Salutogenese (Antonovsky)
→ Was hält den Menschen gesund?

7 Schlüssel der Resilienz

- ① Abschied nehmen können
- ② Vertrauen & Optimismus
- ③ Eigene Bedürfnisse & Wünsche
- ④ Opferrolle verlassen
- ⑤ Netzwerke & Beziehungen bilden
- ⑥ Wünsche & Motivationen entwickeln
- ⑦ Realistische Ziele formulieren

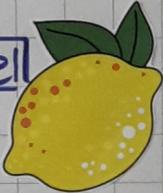
05.12.16

Thema Selbst u. Zeitmanagement



Chaos & Ordnung: Chaos zulassen vs. Ordnung wiederherstellen können

Zitronenspiel

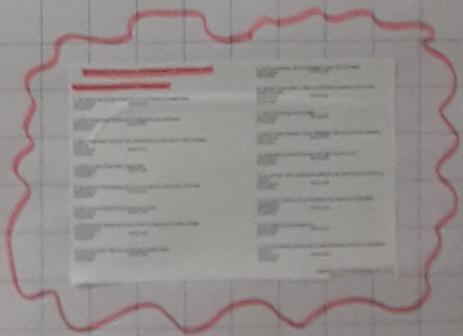


: Akzeptanz von Verschiedenheit und Individualität

Methoden:

- SMART - Methode
- Eisenhower Prinzip
- ABC - Methode
- 4 Königsfragen

AOK-Fragebogen:



Thema - Stressmanagement

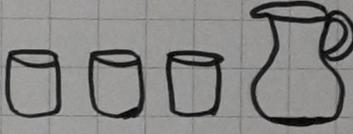
30.01.17

Warnsignale des Körpers:

- Körperliche
- Organische
- Emotionale

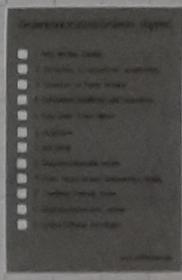
Methode: Stressselbsttest



Glas - Energie - Spiel: 

Wie viel Energie verschwenden wir pro Tag je Aufgabenbereich?

Gedankenkarussell stoppen!



Thema - Gesundheitsarbeiten - Arbeit gesund gestalten

06.02.17

Wie geht es mir heute?



Infos zum Arbeitsschutzgesetz:

- Arbeitsunfälle
- Versicherungsschutz
- Verhalten im Brandfall

Was stört mich?

Was gefällt mir?

Wie ist es, wenn es gut ist?

Was brauche ich, um gesund zu arbeiten?

Was ist schlecht / negativ	Was ist gut	Was ist es, wenn es gut ist	Was ist es, wenn es schlecht ist
Unzufriedenheit	Ziele erreichen	Mein Coole Kollege überlässt es mir	Chinesen über die Probleme
Gruppenarbeit? Tage laufen nicht gut	Tage an denen Büro und Stress umgehen ausgefallen sind	Der Tag, nach dem ich mit	Arbeitsunlust
Ich nicht ausreichend einbezogen können	Freude	Gute Tagesverteilung	Soziale Anerkennung
Lern- / Schulung	Guten Austausch in der Gruppe	Gute Verteilung der anstehenden Aufgaben	Menschen, die mich verstehen
Vermehrt ungeliebte PC Arbeit	Kommunikation und Zusammenhalt im Team	Ziele erreicht wurden	Freizeit etc.
Kollegen helfen nicht den Dreck aus	Sehr gutes Team	Viel angefallener Tag	Guter Austausch untereinander
Briefe schreiben	Freie Gestaltung	Der Tag läuft ohne Aggressionen	Gewissen
Keine Klarheit	Team	Klarungswilligkeit	Gelassenheit
	Kontakt mit anderen und mit sich selbst - Gespräche - Kommunikation	Günstige Kinder zufriedene Eltern, zügiger Prozess	In Ruhe arbeiten können
	Strukturen	Ich gut drauf bin	Wirklichkeit und Orientierung
	Teamarbeit	Ich zufrieden bin	Verlässliche Kollegen
		Anerkennung, Unterstützung	Guten Freund/Familien-Ausgleich
		Tag entspannt, lustig, leichte Arbeit	

Problem-Analyse-Schema

Wie äußert sich das Problem?	Was könnte die Ursache sein?	Was könnte getan werden?	Was spricht mit, dagegen?

06.03.17

Thema - Gesund arbeiten - Arbeit gesund gestalten

Gesundheitskompetenz

Wie sehr trifft diese Aussage auf Sie zu?

Keinen Punkt: überhaupt nicht; ● ein wenig ●● sehr (viel)

Ich weiß was gesund ist	
Ich glaube, dass der Lebensstil die Gesundheit beeinflusst	
Ich achte auf einen gesunden Lebensstil	
Ich bin bereit viel für meine Gesundheit zu tun	
Ich esse gesund	
Ich bewege mich viel	

Gutes Essen & Trinken

↓ Ernährungsprotokoll

Kohlenhydrate
↑ Eiweiße
↓ Pflanzliche Fette
↓ Obst und Gemüse

Rückenfit

Allgemeine Grundsätze zum rückengerechten Verhalten

Achsenrechte Bewegungen → gerader Rücken
Nie heben wo gezogen werden kann
Nähe an die Last heranströmen
Die Last gleichmäßig und körpernah anheben
Die Last dicht am Körper tragen
Ruckartiges Anheben von Lasten vermeiden
Rumpfspannung halten
Hilfe holen bei schweren Lasten
Beim Tragen, Lasten gleichmäßig verteilen, Beidhändig Tragen
Bei langem Stehen - Entlastungshaltungen einnehmen (Ein Bein höher stellen, sich abstützen)
Hilfsmittel nutzen
Auf richtige Arbeitshöhe achten
Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur trainieren

03.04.17

Thema - Konfliktmanagement

Konfliktarten

intrapsey. Konflikte

- Motiv-Ziel K.
- Entscheidungsk.
- Rollenk.

interpsy. Konflikte

- Rollen & Beziehung
- Arbeitsweisen & Wege
- Ressourcen & Verteilung
- Ziele & Werte

Heiße Konflikte vs. Kalte Konflikte

Grundformen der Persönlichkeit

Form	Arbeitsweise
Surfer	· klar, sachlich, Wahlfreiheit lassen
Buchhalter	· terminiert, strukturiert
Ritter	· professionelle Haltung · klare Aufgaben schaffen
Krankenschwester	· persönlich, emotional · Hilfe anbieten

08.05.17

Thema - Konfliktmanagement

Fragetechniken

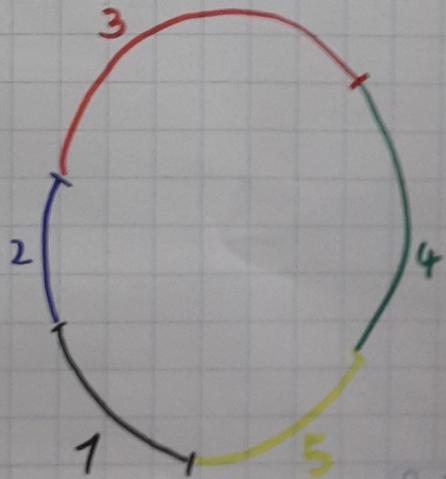
- Geschlossene F.
- Offene F.
- Alternativf.
- Suggestivf.
- Verständnissf.

Transaktionsanalyse (Eric Berne)

		ICH	
		ok	nicht ok
DU	ok	Ich bin ok, du bist ok.	Ich bin nicht ok, du bist ok.
	nicht ok	Ich bin ok, du bist nicht ok.	Ich bin nicht ok, du bist nicht ok.

Gesprächsmoderation - Phasenmodell

- ① Kontaktphase
- ② Anliegen
- ③ Unterrichtung - Was ist passiert?
- ④ Vereinbarungen
- ⑤ Abschluss, Abschied



12.06.17

Konflikt- und Zeitmanagement

„Theorie/Methode der gewaltfreien Kommunikation“

- ① Beobachten statt bewerten
- ② Gefühle wahrnehmen und benennen
- ③ Bedürfnisse wahr und ernst nehmen
- ④ klare und erfüllbare Bitten äußern

Zeittorte

Wieviel Zeit widme ich den Bereichen?



03.07.17

Ressourcenmanagement

Kompetenzen ermitteln -

Mein fachliches Profil als Sozialarbeiter_in

- ① Fachlich
- ② Sozial
- ③ Persönlich

Zeitliebe im Alltag & Lösungsmöglichkeiten -

„Meine Erfolgsgeschichte“

→ Diese Situation habe ich mit meinen Fähigkeiten gemeistert