

psyBel Team

Präsentation



©Gajus - stock.adobe.com

Ablauf des Workshops

- Vorstellung und Organisatorisches zum Workshop
- Um was geht es bei diesem Workshop?
- Gefährdungen durch psychische Belastung am Arbeitsplatz erkennen
- Besprechung einzelner Belastungssituationen und Suche nach Lösungsmöglichkeiten
- Bewerten des Handlungsbedarfs
- Was läuft gut bei uns?
- Abschluss: Wie geht es weiter?

psyBel Kommunikationsregeln

Allgemeine Regeln

- Nutzen Sie die Zeit im Workshop für die Suche nach Lösungen.
- Sprechen Sie über sich und was Sie bewegt.
- Lassen Sie andere ausreden und hören Sie Ihnen zu. Jeder hat ein Recht auf seine Meinung.
- Falls Sie über Abwesende sprechen müssen, tun Sie das sachlich.
- Die Handys sind ausgeschaltet.

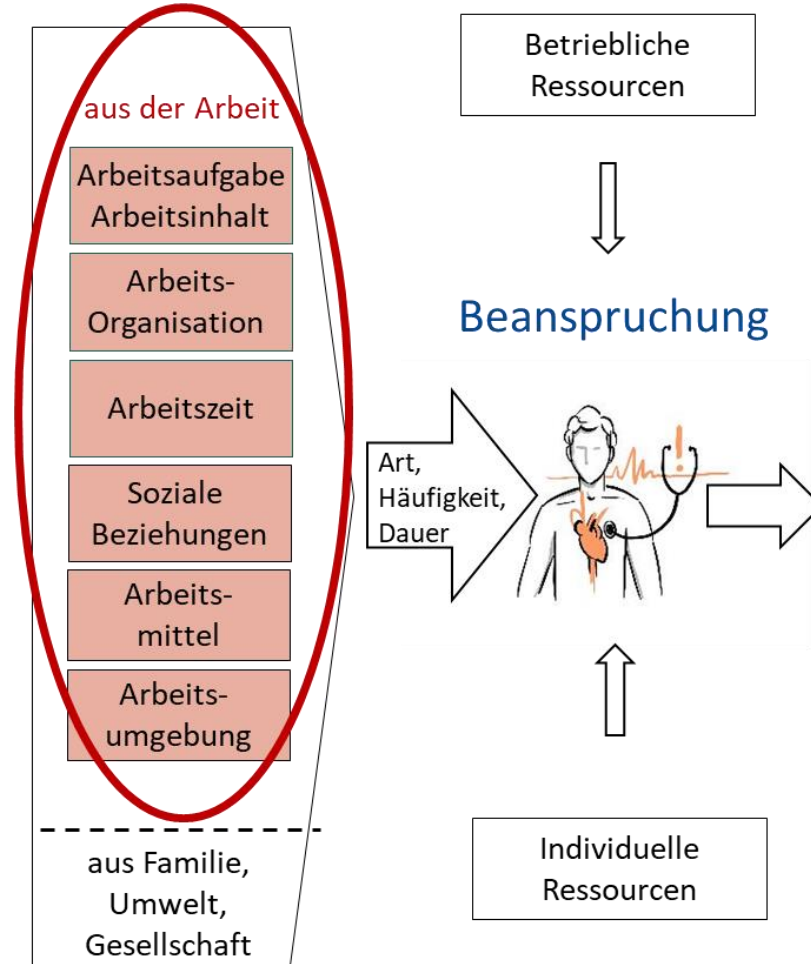
Regeln zum Umgang mit den Workshopinhalten

- Alle vertraulichen Inhalte bleiben im Raum.
- Gemeinsam wird entschieden, was den Raum verlässt.

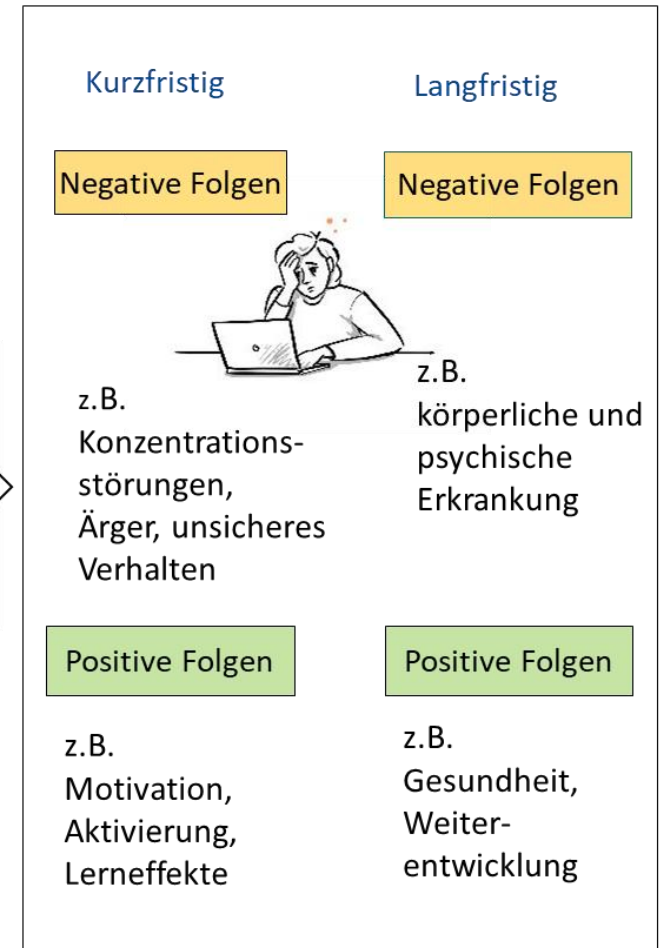


Um was geht es bei diesem Workshop?

Psychische Belastung



Beanspruchungsfolgen



Psychische Belastung: Was gehört dazu?



Arbeitszeit



Arbeitsmittel



Arbeitsinhalt/Arbeitsaufgabe



Empfehlungen der
Gemeinsamen Deutschen
Arbeitsschutzstrategie (GDA)



Arbeitsorganisation



Arbeitsumgebung



Soziale Beziehungen

Mögliche negative Folgen von Stress

Kurzfristige Folgen

Körperlich z.B.

- Schlafstörungen
- Müdigkeit
- Rückenbeschwerden

Emotional z.B.

- Ärger, Wut
- Lustlosigkeit
- Innere Unruhe

Das Verhalten betreffend z.B.

- Erhöhter Alkoholkonsum
- Ungesundes Essverhalten
- Rauchen
- Unsicheres Verhalten, Fehler

Langfristige Folgen

Körperliche Erkrankungen z.B.

- Rückenerkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkrankungen des Verdauungsapparates

Psychische Erkrankungen z.B.

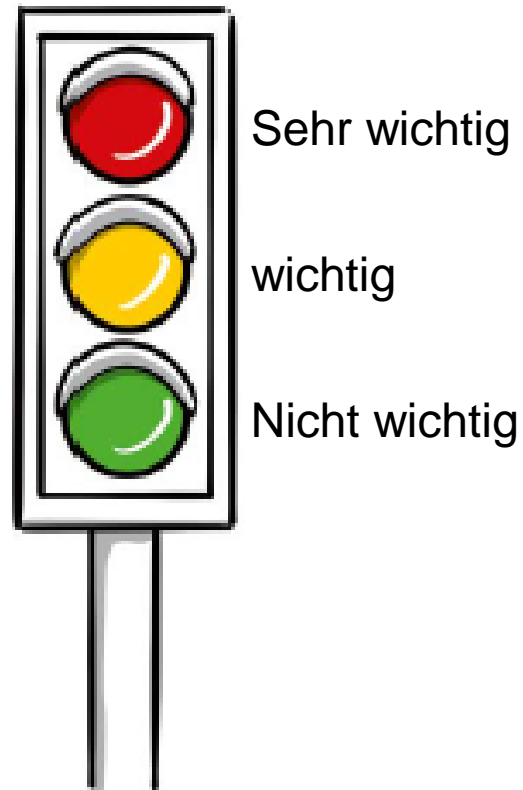
- Psychische Erschöpfung
- Depression
- Suchterkrankung
- Suizid

Langfristige Verhaltensänderungen z.B.

- Bewegungsarmut
- Leistungseinschränkung
- Isolation
- Erhöhtes Unfallgeschehen

Bewerten des Handlungsbedarfs

Wie wichtig ist die Veränderung dieser Situation?



Was läuft bei uns gut?

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

**Vielen Dank
für Ihre Teilnahme!**