# **Ablauf Workshop-Konzept (kurz): Psychische Belastungen und Ressourcen bei der Arbeit**

Beginn: z.B. 8:00 Uhr  
Dauer: ca. 165 Min

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Thema** | **Ziel** | **Ablauf** | **Material** | **Zeit** |
| 0 | Start |  |  |  | 8:00 Uhr |
| 1 | Vorstellung und Begrüßung | Klärung:   * Warum bin ich hier? * Wer sind die anderen? * Was erwartet mich heute? * Wann hattet ihr das letzte Mal so richtig Stress? | 1. Begrüßung, Vorstellung der Moderatorinnen 2. Was passiert heute? (Agenda) 3. Stressabfrage | Agenda am FLIP  PC, Presenter, Beamer  PPT  Fragen | 20 Min.  (8:20) |
| 2 | Spaghetti-Spiel  Bau eines Turmes aus Spaghetti Klebeband und Bindfaden in Teams + künstliche Stressoren | * Aktivität und Kooperation * Spielerisch Behinderungen und Positivmerkmale der Arbeit erleben   … reflektieren, benennen und verstehen. | 1. Einleitung + Zuteilen + Austeilen der Anleitung sowie des Materials (10 min) 2. Durchführung (10 min) 3. Reflektion (20 min) 4. Abfrage Spaß und Stress, Sammeln auf Moderationskarten | * PPT-Folie mit Ablaufregeln * Spielanleitung, Aufgaben des Bewerters, Spaghetti, Klebeband, Bindfaden, Marshmallow * Zollstock, Gewinn * Moderationstafel, Papier, Karten, Stifte   Pinnwand | 40 Min.  (9:00) |
| 3 | Wirkungen auf die Gesundheit | Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Symptomen wird deutlich.  (Evolutionäre) Ursachen für körperliche Stressreaktionen werden vermittelt | Abfrage Stresserkrankungen  Vortrag Säbelzahntiger  : Säbelzahntiger, kurzfristiger Stress / langfristiger Stress | Flipchart mit Körperumriss  Säbelzahntiger | 15 Min.  (9:15) |
| 4 | Modelle zum Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit | Erkennen, dass sich Stressfaktoren unterschiedlich auf den Einzelnen auswirken können, es aber dennoch auch objektive Belastungsfaktoren gibt. | Input mit Bezug zu den Beispielen  Anforderungs-Belastungs-Konzept  Objektive Belastungen nach:   * Dauerzustände * Ereignisse | PPT | 15 Min.  (9:30) |
| 5.1 | Gruppenarbeit | Theorie-Erarbeitung und Anwendung durch Transfer. | Gruppenarbeit um Beispiele für Belastungen und Ressourcen aus ihrem Azubialltag zu beschreiben. | Informationen  Arbeitsblatt | 30 Min  (10:00) |
|  | Pause |  |  |  | 10:30 |
| 5.2 | Auswertung der Gruppenarbeit | Sicherung und Überprüfen der Ergebnisse. Teilnehmenden erfahren von den Belastungen und Ressourcen der anderen. | (mündliche) Abfrage der Ergebnisse | Kein Material notwendig | 10 min  (10:40) |
| 6 | Diskussion zum Thema Industrie 4.0 | Teilnehmende lernen durch den Erfahrungsaustausch, wie Industrie 4.0 in der Praxis aussehen kann. Theorie Anwendung erfolgt sodann prospektiv. | Was von dem hat vielleicht schon mit der Arbeit der Industrie 40 zu tun.  Was glaubt ihr denn was durch Industrie 4.0 sich verändern wird?  Wer von euch arbeitet denn in Umgebungen die er als Industrie 4.0 bezeichnen würde. | PPT Folien mit den Diskussionsfragen.  Bei Bedarf können Antworten Stichpunktartig auf Tafel/ Whiteboards notiert werden. | 15 min  (10:55) |
| 7 | Handlungsoptionen | Begriffe Verhältnisprävention und Verhaltensprävention kennen lernen  Ressourcen ausbauen, Belastungen abbauen – Stoßrichtung der Verhältnisprävention  Bei Gestaltung von I4.0-Systemen mitdenken! Eigene Einflussmöglich­keiten erkennen. | Kurzvortrag zu Maßnahmenarten mit Bezug zu genannten Belastungen | PPT  Folie zu Verhaltens- und Verhältnisprävention | 10 Min.  (11:05) |
| 8 | Blitzlichtrunde/ Reflexion | Möglichkeiten zur Reflexion und Feedback geben | Abfrage: was hat euch besonders gut gefallen, was nicht so sehr, worüber würdet ihr gerne mehr erfahren? |  | 10 Min  (11:15) |