**Arbeit und Gesundheit in der betrieblichen Aus- und Weiterbildung**

Ablaufplan für einen eintägigen Einführungsworkshop (Multiplikatoren-Workshop)

Zeitlicher Aufwand: ca. 8 h

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zeitplan** | **Agenda** | **Ziel** | **Ablauf** | **Didaktische Umsetzung/Materialien** |
| 15 min | Begrüßung und Vorstellung | Klärung:* Warum bin ich hier?
* Wer sind die Anderen?
* Was erwartet mich heute?
 | 1. Begrüßung, Vorstellung der Moderator\*innen
2. Was passiert heute?(Agenda, Bezug zu TN, Rahmenbedingungen)
3. Vorstellungsrunde
 | * Agenda auf Flipchart
* Verweis auf Foto-Dokumentation
* Ggf. Anwesenheitsliste
 |
| 45 min | Ressourcen und Belastungen bei der Arbeit | * Konkreter Einstieg mit Bezug zu sich selbst
* Was hat das Thema Arbeit und Gesundheit mit mir zu tun?
* Begriffe Ressourcen/ Belastungen etablieren
 | Kartenabfrage (individuell)* Visualisierung auf Moderationskarten an den Pinnwänden
1. Was finde ich gut an meiner Arbeit?
2. Was belastet mich bei der Arbeit?
 | * 2 Pinnwände
* Moderationskarten in zwei Farben
* Stifte
* Stecknadeln
* Überschriftenkarten: „Ressourcen“; „Belastungen“
* Visualisierung der Fragestellung in PPT
 |
| Pause: 15 min |
| 30 min | Modelle zum Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit | * Erkennen, dass sich Stressfaktoren unterschiedlich auf den Einzelnen auswirken können, es aber dennoch auch objektive Belastungsfaktoren und Ressourcen gibt
 | * Darstellung positiver und negativer Wirkungen von Arbeit auf Gesundheit
* Darstellung der wirkenden Ressourcen und Belastungen
* Darstellung von störenden Ereignissen und möglichen Reaktionen
 | * PPT: „Arbeit und Gesundheit“
 |
| 30 min | Wirkungen auf die Gesundheit | * Zusammenhang von Belastungen und Gesundheit erkennen
* Verständnis, dass „psychischer“ Stress auch körperliche Symptome hervorruft
* Verstehen, dass umgekehrt ein körperliches Symptom nicht auf eine eindeutige Ursache zurückzuführen ist
 | In 2er-Paaren besprechen – 5 min* Wo spüre ich das ich Stress habe?
* Welche Erfahrungen haben mir andere geschildert?

Zusammenführen der Ergebnisse auf einem Flipchart:* Markieren der körperlichen Symptome auf einem Körperumriss
 | * Flipchart mit vorgezeichnetem Körperumriss
* Stifte
 |
| Pause: 60 min |
| 75 min | Betriebliche Beispiele | * Den Blick von sich selbst weg und auf die Einsatzbereiche von Azubis und Fachkräften richten
 | 1. Gruppenarbeit: - 45 min

(max. 6 Personen/Gruppe) * Auswahl eines Bereiches, in dem Azubis/spätere Fachkräfte eingesetzt werden
* Welche Ressourcen und welche Belastungen gibt es in den Einsatzbereichen von Azubis und Fachkräften?
* Erstellen einer Skizze des Einsatzbereiches, ggf. Erläuterungen festhalten in Tabelle
1. Diskussion im Plenum – 30 minWie wird sich das durch die Digitalisierung verändern?
 | * Pinnwände mit Papier
* Verschiedene Moderationskarten
* Stifte
* Stecknadeln
 |
| Pause: 15 min |
| 30 min | Ansätze für Maßnahmen und Prävention | * Begriffe Verhältnisprävention und Verhaltensprävention kennen lernen
* Ressourcen ausbauen, Belastungen abbauen – Stoßrichtung der Verhältnisprävention
* Bei Gestaltung von neue Arbeitssystemen mitdenken; eigene Einflussmöglich­keiten erkennen
 | 1. Input zu Verhaltens- und Verhältnisprävention
2. an Skizzen weiter erörtern:
* Welche Maßnahmen gibt es bereits im Unternehmen, welche fallen Ihnen ein?
* Verbesserungsvorschläge visualisieren auf Moderationskarten
* An die relevante Stelle in der Skizze anpinnen
 | * PPT
* Vorab erarbeitete Arbeitsplatzskizzen
* Moderationskarten;

ggf. neue Formen/Farben* Stifte
* Stecknadeln
 |
| 45 min | Praxisaufgabe (optional) | * Eigene Handlungsfähigkeit erproben
* Erarbeitete Theorie in der Praxis verfestigen
 | * Typischen betrieblichen Arbeitsauftrag beschreiben
* Belastungen und Ressourcen beurteilen
* Gestaltungsvorschläge entwickeln
 | * Schriftliche Arbeitsanweisung/ Arbeitsblätter
 |
| 15 min | Abschluss | * Orientierung geben
* Positiven Abschluss des Workshops sicherstellen
* Feedback für Konzept/ Moderator\*innen
 | 1. Feedback („Blitzlicht“):
* Was war gut?
* Was kann verbessert werden?
1. Fragen bei der Praxisaufgabe? - Kontaktmöglichkeit
2. Verabschiedung der Teilnehmenden
 |  |