**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 min Wie 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 |  |