

Die TeilnehmerInnen erhalten Wissen zum Zusammenhang der (eigenen) Gesundheit mit verschiedenen arbeitsbezogenen Belastungsfaktoren. In diesem Zusammenhang findet ebenfalls eine Analyse der eigenen Belastungen statt.

Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit wichtige arbeitsbezogene Belastungen gemeinsam zu diskutieren und Lösungsansätze zu entwickeln.

Das Seminar stellt den TeilnehmerInnen aktuelles Wissen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz und dessen Verknüpfung mit Betrieblicher Gesundheitsförderung zur Verfügung. Alle Inhalte sind klar, knapp und praxisbezogen aufbereitet. Im Fokus steht der Transfer des Erlernten in die betriebliche Praxis.

TU Dresden Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie

Frau Gabriele Buruck (MPH, Gesundheitswissenschaftlerin)
Tel. 0351 463 36894
gabriele.buruck@tu-dresden.de



Mental-Work-Fit

**Umgang mit
arbeitsbezogenen
psychischen
Risiko- und Schutzfaktoren**



Bedarf

Arbeit ist ständiger Wandel, Sinnstiftung und Herausforderung. Vor allem kann Arbeit gestaltet werden. Aktive Mitbestimmung ist ein gewünschter und wesentlicher Bestandteil. Doch aus dies will gelernt und professionalisiert sein. Gesundheitsprävention stellt in diesem Zusammenhang die wesentliche Innovation dar, um Menschen in allen Lebensphasen beim Erhalt und der Entwicklung ihrer Potenziale zu unterstützen.

Ziel:

- Kennenlernen von psychischen Belastungen und ihrer Schutz- oder Risikofunktion
- Auffrischkurs nach einem halben Jahr/ einem Jahr
-optional-

Ablauf

Dauer:

1-2 Tage als Blockveranstaltung
Gesamtstundenumfang: ca. 14 Std.

Start:

wird individuell mit dem Unternehmen abgestimmt

Ort:

In Ihrem Unternehmen oder zentral an der TU Dresden

Form:

10 – 15 Personen, Moderierte Gruppenarbeit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen als „Experten“ ihrer Arbeit

Zusammensetzung:

Je ein(e) MitarbeiterIn und/oder Stellvertreter pro Team/ Bereich/ Organisationseinheit

Inhaltlicher Aufbau

Das Seminar „Mental-Work-Fit“ ist in vier Abschnitte eingeteilt.

1. Gesetzliche Grundlagen
2. Begriffe zu psychischen Arbeitsmerkmalen
3. Kurz- und langfristige gesundheitliche Folgen und ihre Zusammenhänge zu psychischen Arbeitsmerkmalen
4. Messung (Analyse, Bewertung und Gestaltung) psychischer Arbeitsmerkmale

Alle Seminarabschnitte werden mit praktischen Übungen, Fallbeispielen und genügend Raum für Gruppendiskussionen realisiert.