

Kein Stress mit dem Stress

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt fördern – psyGA









im Rahmen der Initiative:





Das Projekt:

psychische Gesundheit in der Arbeitswelt



- ► Förderung durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales im Rahmen der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA); Projektleitung durch den BKK Dachverband; Fachliche Begleitung durch die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)
- psyGA bündelt vorhandenes Know-how in der Gesundheitsförderung und bereitet es für die verschiedenen Bereiche der Arbeitswelt auf
- ▶ Basis für die Projektarbeit bildet ein Qualitätskonzept zur psychischen Gesundheit im Betrieb - Mithilfe erfahrener Kooperationspartner wird der Wissenstransfer vorangetrieben
- → Angebote die Führungskräften, Beschäftigten und anderen betrieblichen Akteure helfen, die "neuen Arbeitsbedingungen" gesund zu gestalten und darin gesund zu arbeiten











psyGA.info





Presse · Kontakt · Impressum

START ÜBER PSYGA PSYCHISCHE GESUNDHEIT STRESS VERMEIDEN BETROFFENE UNTERSTÜTZEN IHRE SCHRITTE

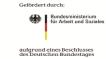


99

"Die Broschüre für Beschäftigte besitzt als Handlungshilfe ein Alleinstellungsmerkmal und großen innovativen Gehalt."

Gesundheitsmanagerin > WEITERLESEN













Das bietet psyGA



Für Führungskräfte - speziell auch kleiner und mittlerer Betriebe, BGM-Fachkräfte und Beschäftigte bietet psyGA verschiedene Formate:

Analog

- Praxisordner
- Broschüren
- ► (Kurz)Checks
- Arbeitshilfen & Tipp

Digital

- eLearning-Tools
- Präsentationen
- Hörbuch
- ► Film













Konkrete Arbeitshilfen





ARBEITSHILFEN

Test: Bin ich selbst burnout-gefährdet?

Ein Burnout kommt nicht über Nacht. Er steht erst am Ende einer langen Entwicklung. Sind Sie nur ein bisschen überarbeitet und urlaubsreif oder auf dem besten Wege, ernsthaft krank zu werden? Für leistungsorientierte Personen ist es typisch, dass sie ihren Job gut ausfüllen können, auch wenn Psyche und Körper schon Alarm schlagen. Je mehr der folgenden Fragen Sie mit ja beantworten, desto mehr wächst Ihnen der Stress über den Kopf und desto gefährdeter sind Sie. Versuchen Sie, Ihre Dauerbelastung zu reduzieren oder wenden Sie sich an einen Arzt, bevor Sie ernsthaft erkranken.

- ☐ Haben Sie Einschlafprobleme oder liegen Sie nachts wach und k\u00f6nnen nicht mehr abschalten?
- ☐ Haben Sie tagsüber Probleme, sich zu motivieren?
- ☐ Fühlen Sie sich ständig erschöpft, nervös und angespannt?
- ☐ Kreisen Ihre Gedanken nur noch um den Job?
- ☐ Vermeiden Sie den persönlichen Kontakt mit Ihren Mitarbeitern, weil Ihnen dies zu viel Zeit raubt?
- ☐ Reagieren Sie gereizt, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie sich das vorstellen?

- ☐ Haben Sie das Gefühl, Sie bringen keine Leistung mehr?
- ☐ Fühlen Sie sich manchmal wie im "Hamsterrad", Sie rennen und kommen nie an?
- □ Lassen Sie sich schnell ablenken durch eingehende E-Mails oder andere Störungen?
- ☐ Gönnen Sie sich schon länger keine Auszeit?
- ☐ Verdrängen Sie schon über eine längere Zeitspanne ihre eigenen Bedürfnisse?
- □ Vernachlässigen Sie Freunde, Partner, Familie und Hobbys, damit Sie Ihr Pensum im Beruf bewältigen?











psyGA Materialien für KMU





www.psyga.info/kleinbetriebe

Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Betriebliche Gesundheitsforderung

Arbeitssicherheit

BEM Arbeitsmedizin

Gefährdungsbeurtellung

eLearning-Tool: Der gesunde Betrieb – Los geht's!



Handlungshilfe für das Handwerk

Handlungshilfe für das Gastgewerbe

Handlungshilfe für die Pflegeberufe









psyga.info/kleinbetriebe



- > Warum sich Gesundheitsförderung auf für KMU lohnt
- > Selbstchecks
- Praxisbeispiele
- > Arbeitshilfen
- > Unterstützungsangebote













e-Learning Tool für KMU



Betriebliches Gesundheitsmanagement Betriebliche Gesundheitsförderung Arbeitssicherheit und BEM **Arbeitsmedizin** Gefährdungsbeurteilung

- Grundlegende
 Informationen
- Selbstcheck
- Links zuUnterstützungsangeboten
- Integrierte Checkliste
- Quiz









Bundesanstalt für Arbeitsschutz

Praxisordner für Kleinbetriebe















Praxisordner für Kleinbetriebe





Kurzcheck Klagen über fehlendes Material kommen bei uns sehr selten vor und wenn, dann nur einmal.





Umsetzungsbeispiele aus der Praxis

- Ausganssituation
- Lösungsweg
- Effekt





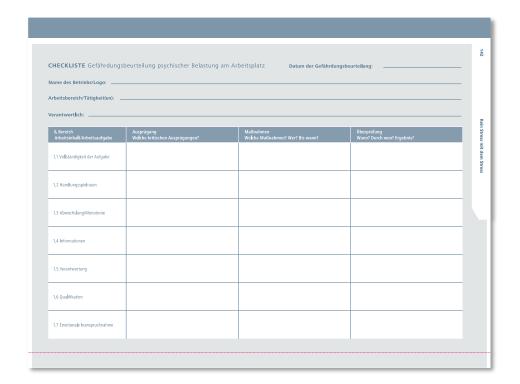








Checkliste zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung am Arbeitsplatz



l. Bereich Arbeitsinhalt/Arbeitsaufgabe	Ausprägung Welche kritischen Ausprägungen?
1.1 Vollständigkeit der Aufgabe	
1.2 Handlungsspielraum	
1.3 Abwechslung/Monotonie	
1.4 Informationen	

Ausschnitt

Nutzen: sofort einsetzbare Arbeitshilfen – passgenau für kleine Betriebe











psyGA vor Ort



Regionale Veranstaltungen mit Multiplikatoren

Workshopkonzepte für Fachberaterinnen und Fachberater

Fachforen

psyGA-Zukunftsforum















psyGA: Kontakt



Sie erreichen uns unter folgenden Kontaktdaten:

Projektleitung psyGA BKK Dachverband e. V. Franziska Stiegler Mauerstr. 85 10117 Berlin

E-Mail: psyga@bkk-dv.de

Web: www.psyga.info









