

Landespsychologentag 2006, am 22. Juli 2006 in Stuttgart

Workshop-Thema:

Wieviel Arbeit ist gesund?

Referentinnen:

Sigrun Koch, Dipl.-Psychologin, Supervisorin BDP, Psychologische Psychotherapeutin

Angela Sophia Wagner, Diplom-Psychologin Psychologische Psychotherapeutin

Beschreibung des Workshops (Kurzfassung):

Arbeit wird von Menschen ambivalent erlebt – je nach externen Bedingungen (Arbeitsinhalte, Dauer, Tempo, Qualitätsansprüche, Leistungsdruck), persönlichen Kompetenzen (Ausbildung, Qualifikation, Berufserfahrung), körperlicher/psychischer Belastbarkeit und individueller Einstellung zur Arbeit überwiegend positiv oder negativ. Internationale epidemiologische Vergleiche weisen auf den Zusammenhang zwischen Position und körperlicher Gesundheit: Je höher der berufliche Status einer Person, desto länger dauert seine Lebenszeit. Grund hierfür scheint das Ausmass an Autonomie, Entscheidungs- und Handlungsfreiheit zu sein, die dem Statusinhaber zur Verfügung stehen.

Aus diesen Erkenntnissen ergeben sich für Arbeitgeber/Führungskräfte und MitarbeiterInnen je unterschiedliche Maßnahmen, um salutogenetisch günstige Bedingungen zu schaffen: zum einen Maßnahmen, die die MitarbeiterInnen umsetzen und solche, die die Führungskräfte anbieten können.

Zielgruppe (Psychologen, Berufsanfänger, Externe):

Psychologen, Berufsanfänger, Externe

Ziele / Am Ende des Workshops sollen die Teilnehmer:

- Arbeitsbedingungen erkennen, die sich salutogenetisch günstig auswirken
- potenzielle Maßnahmen reflektieren
- Möglichkeiten der persönlichen Stressbewältigung erfahren
- Anregungen erhalten, wie Führungskräfte die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen fördern können

Literaturhinweise:

Wagner-Link, Angelika: Aktive Entspannung und Streßbewältigung.
Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte. Ehningen 1996, 4. Auflage