

Umgehen mit psychischen Ressourcen und Belastungen

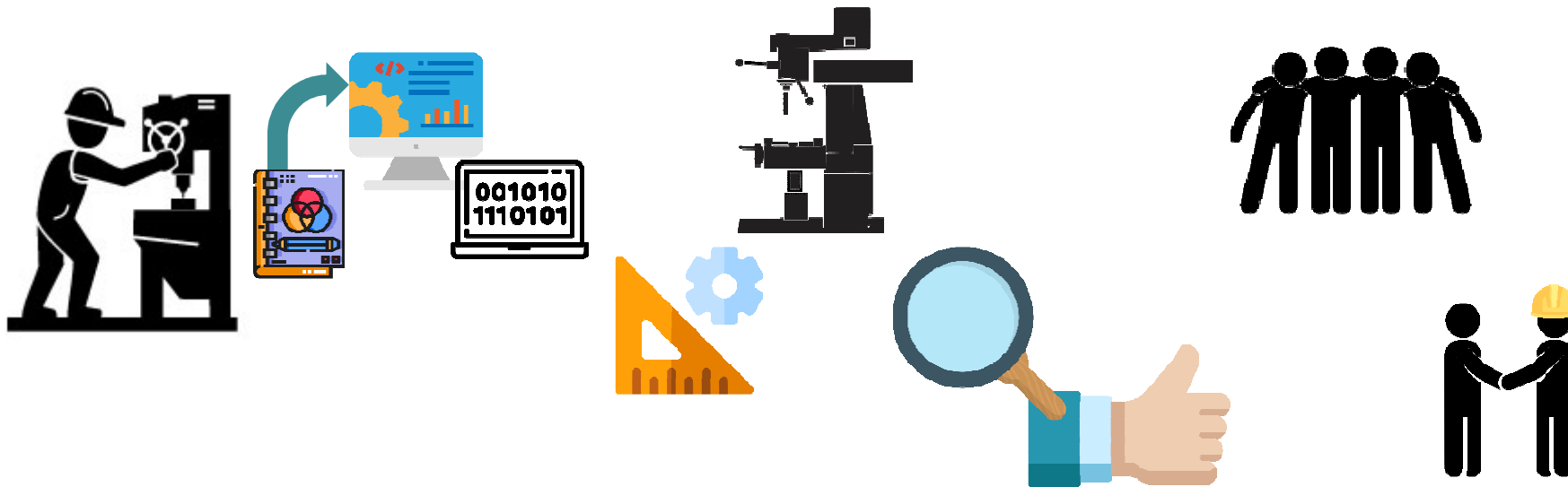
Ein Positivmodell

Annette Baimler-Dietz
Claudia Fenzl
Claudia Koring
Elisabeth Rohwer

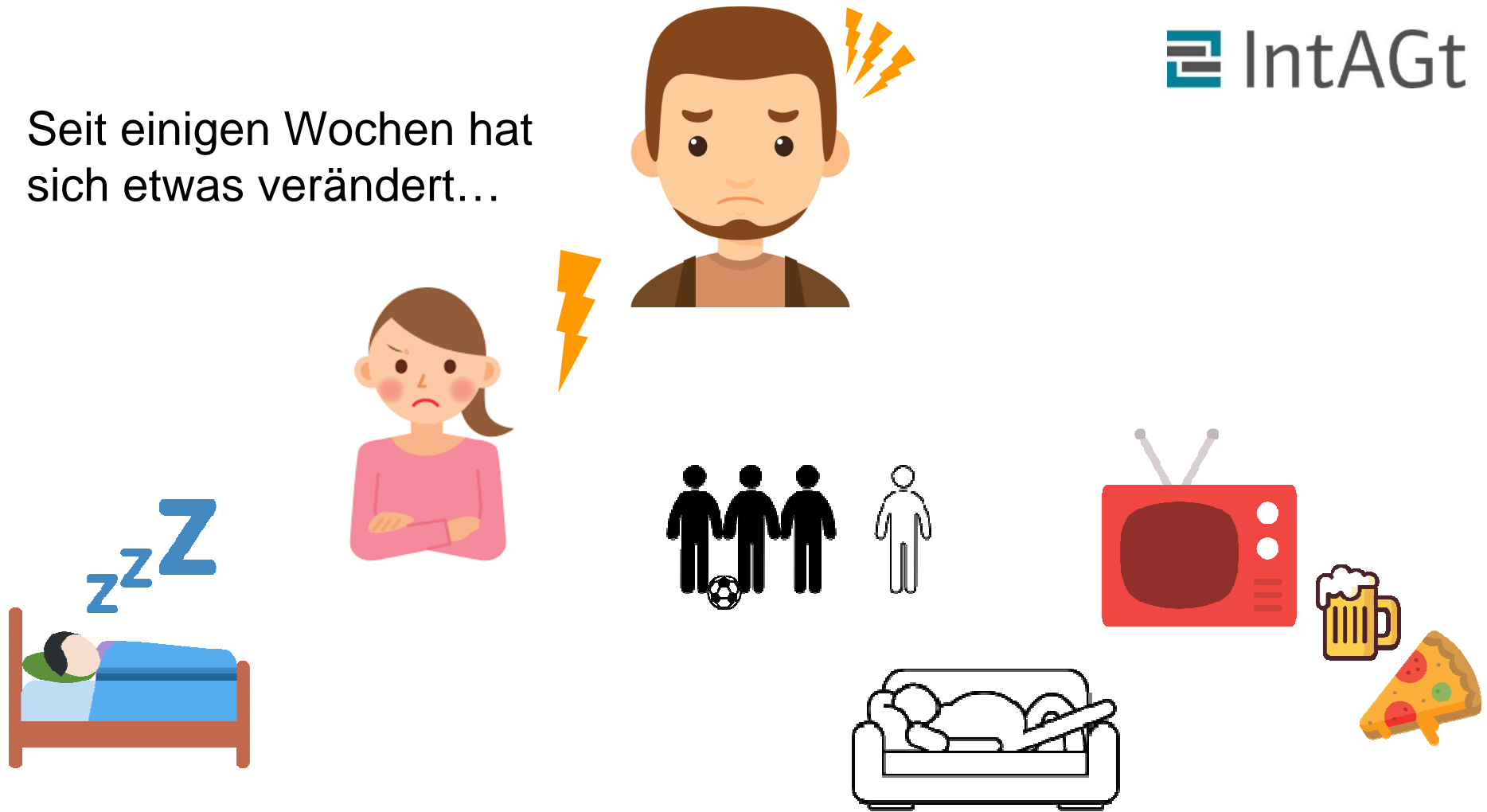
Das ist Niko...



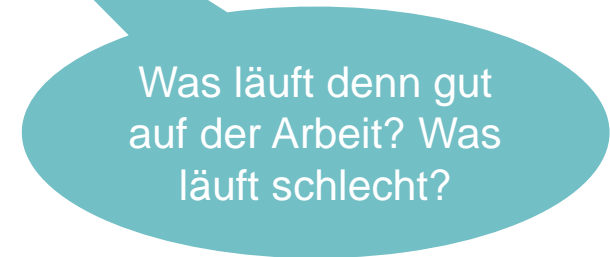
 IntAGt



Seit einigen Wochen hat sich etwas verändert...



Niko spricht mit seinen
Freunden und seiner Familie...

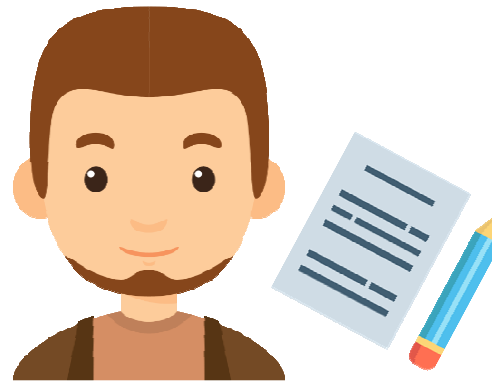


Niko holt die alten
Unterlagen hervor und
erinnert sich...



- **Ressourcen:** Aspekte bei der Arbeit, die Spaß machen, interessant sind, aber manchmal auch schwierig – sie ermöglichen Lernen und Erfolgserlebnisse
- **Belastungen:** Dauerzustände und Ereignisse, die nur anstrengen und stören – Hindernisse, die die eigentliche Arbeit behindern
- Manchmal müssen sich die Verhältnisse bei der Arbeit verändern, manchmal kann man seinen eigenen Verhalten ändern. Es gibt verschiedene Möglichkeiten für solche **Maßnahmen**.

Niko macht eine Liste, was ihm bei der Arbeit gefällt...



Bauteile, sind **immer wieder anders**

Er kann **selbst entscheiden**, wie er programmiert

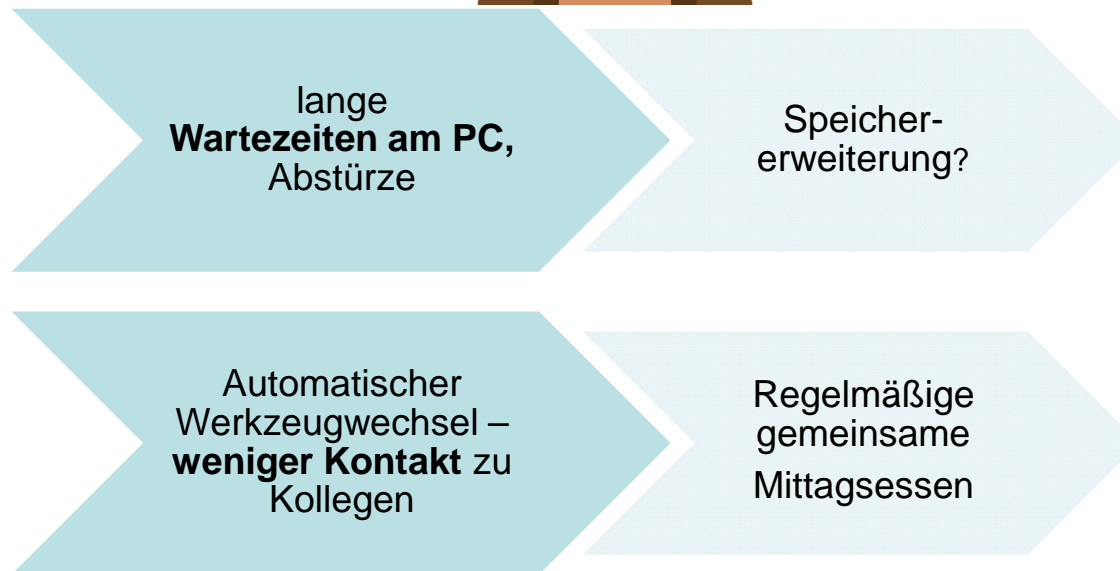
Bei Planungsbesprechungen **über komplexe Planungen sprechen**

Selbst einspannen und kontrollieren

Spaß imTeam

Gespräche mit dem **Vorgesetzten**

In den nächsten Tagen
notiert Niko, was ihn stört...





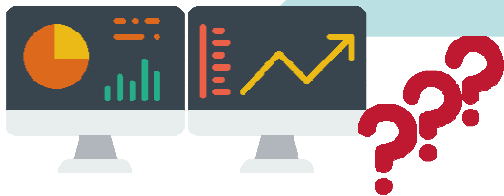
Zu viele
Statusmeldungen
per **E-Mail** nach
Feierabend

Verbesserungs-
vorschlag:
künftig nur
Fehler-
meldungen

Monitore mit
aktuellen
Produktivitätsdaten

Vorsatz: Sich
nicht für alles
verantwortlich
fühlen

Beim
Betriebsrat über
Datenschutz
informieren





Von **Änderungen am eigenen Arbeitsplatz** erfährt man immer zuletzt

Beteiligung an **Projektgruppe** zur Verbesserung der Fräsprozesse



Niko schaut seine Notizen
noch einmal durch.



 IntAGt



Bildquellen

- Fröhlicher Mann (2, 6, 11, 12): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Fräse mit Männchen (2): Online verfügbar unter <http://www.velocitymachining.ca/services> [letzter Abruf: 29.05.2018]
- Zeichnung und Monitore/Programmierung (2): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Fräse (2): Online verfügbar unter <http://www.mackenzie-machine.com/facility-list/> [letzter Abruf: 29.05.2018]
- Lupe und Daumen (2): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Umarmende Männchen (2): Online verfügbar unter <https://thenounproject.com/term/four-friends/655186/> [letzter Abruf: 29.05.2018]
- Lineal (2): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Handschütteln (2): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Gelber Helm (2): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Unglücklicher Mann (3, 4, 5, 7, 8, 9, 10): abgewandelt nach Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Wütende Frau (3, 4): Online verfügbar unter <https://marilynmckenna.com/podcast-stop-taking-things-personally-naked-broad-view-episode-27/> [letzter Abruf: 29.05.2018]
- Freunde/alleine (3, 4, 11, 12): Online verfügbar unter <https://thenounproject.com/search/?q=lonely&i=221949> [letzter Abruf: 29.05.2018]
- Fußball (3, 4, 11, 12): Online verfügbar unter <https://thenounproject.com/search/?q=football&i=1730289> [letzter Abruf: 29.05.2018]
- Männchen auf Sofa (3): Online verfügbar unter <https://thenounproject.com/search/?q=lazy&i=331509> [letzter Abruf: 29.05.2018]
- Fernseher (3): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Bierglas (3): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Pizzastück (3): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]

Bildquellen

- Buch (4): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Glühbirne (5, 8, 10): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Hand (5, 11, 12): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Notizen (6, 7,8): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Sprechblasen (9): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Chef (9): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- E-Mails (8): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Monitore (8): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Fragezeichen (8): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Sprechblasen (9): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Brille (10): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 28.05.2018]
- Schild mit grünem Haken (10): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]
- Kalender (10): erstellt durch Freepik von www.flaticon.com [Download am 29.05.2018]