

Zielgruppe: Beratende

Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb

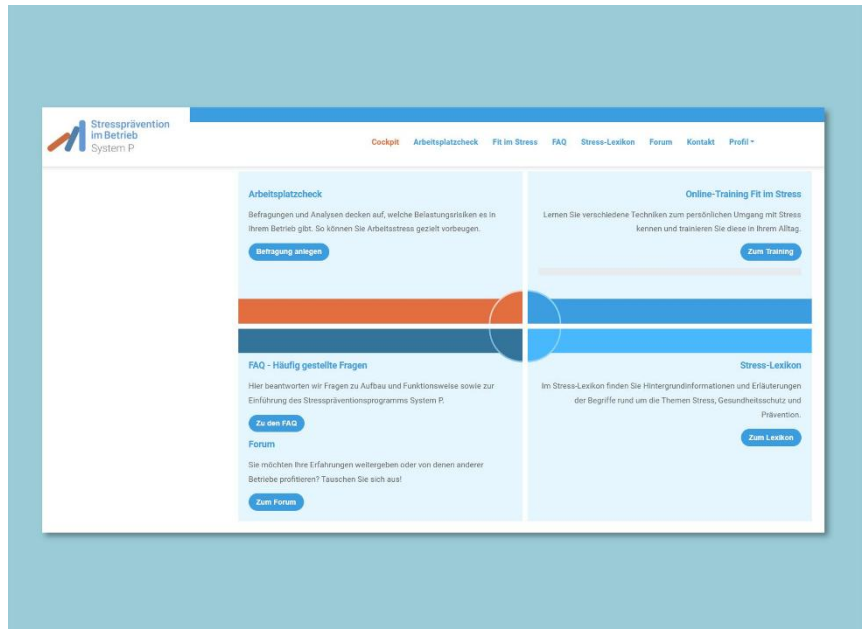


THEMEN: ARBEITSSICHERHEIT & GESUNDHEIT • STRESS UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN • GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL



KURZBESCHREIBUNG

Mit „System P“, einer Plattform zur Stressprävention, können Beratende eine Gefährdungsbeurteilung im Kundenbetrieb durchführen. Sie können einen Fragebogen für den Betrieb anlegen und an der Maßnahmenplanung mitwirken. Darüber hinaus stehen sieben Lerneinheiten zum Umgang und zur Prävention von Stress am Arbeitsplatz zur Verfügung.



Startseite der Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb © System P

Was ist System P, die Plattform zur Stressprävention im Betrieb?

System P ist eine Plattform, die Führungskräften von Kleinst- und Kleinunternehmen sowie mittleren Unternehmen (KKU/ KMU) umfassende Möglichkeiten bietet, um den Kundenbetrieb dabei zu unterstützen, Stress im betrieblichen Alltag vorzubeugen und zu bewältigen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten zu steigern und dadurch die Produktivität im Betrieb zu erhalten. System P wurde speziell für KMU entwickelt und ist leicht online zu bedienen – das spart Zeit und Ressourcen.

Dafür stehen auf der Plattform Hintergrundinformationen zum Thema Stress im betrieblichen Alltag sowie zwei Tools zur Verfügung: der Arbeitsplatzcheck und das Fit-im-Stress Training.

Arbeitsplatzcheck: Mit dem Arbeitsplatzcheck können Beratende für ihren Kundenbetrieb eine Gefährdungsbeurteilung durchführen, indem sie auf der Plattform einen Fragebogen für die Beschäftigten anlegen. System P hält dafür Textbausteine und Beispielfragen bereit, um die Beschäftigten hinsichtlich ihrer Arbeitsbedingungen sowie ihres Stressempfindens zu befragen. Der Link zum Fragebogen kann dann direkt an die Beschäftigten zur anonymen Beantwortung gesendet werden. Im System P können Beratende anschließend direkt eine Auswertung einsehen und Maßnahmen zur Verbesserung festlegen. Beispielmaßnahmen stehen ebenfalls bereit und können von den Beratenden für den Maßnahmenplan übernommen werden. Um Verbesserungen zu erkennen, kann der Fragebogen nach einiger Zeit erneut versendet

werden. Dieser Schritt findet dann im Rahmen einer Evaluation statt.

Fit-im-Stress Training: Hier erhalten Beratende und ihre Kundenbetriebe Ideen und Anregungen, wie sie mit Situationen, die als belastend empfunden werden, besser umgehen können. Dafür stehen Führungskräften und Beschäftigten sieben Lerneinheiten bereit, die in jeweils 45 Minuten bearbeitet werden können. System P empfiehlt etwa zwei Lerneinheiten pro Woche zu bearbeiten. Die Lerneinheiten umfassen beispielsweise Themen wie Atem- und Muskelentspannung, Akzeptieren und Tolerieren sowie Aktiv-bleiben im Problemlösen.

System P enthält außerdem ein Stress-Lexikon, das viele Hintergrundinformationen bietet und einen Bereich mit häufig gestellten Fragen (FAQ).

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Zielgruppe: Beratende

Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb



THEMEN: ARBEITSSICHERHEIT & GESUNDHEIT • STRESS UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN • GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL

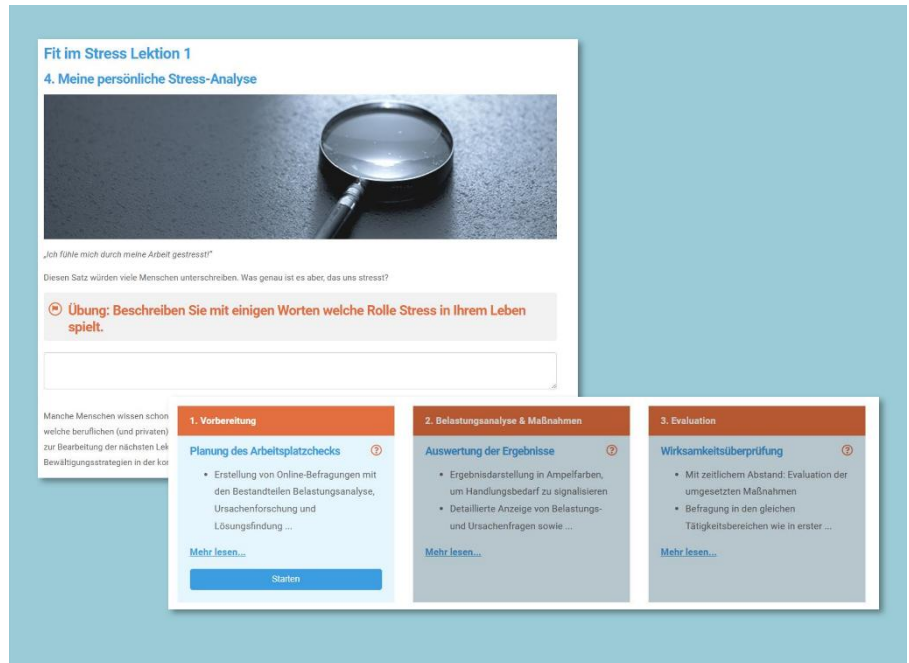
Welchen Mehrwert hat die Plattform „System P“ für Beratende?

Mit System P können Beratende ihre Kundenbetriebe umfassend zum Thema Stress und psychische Belastungen informieren.

Der Arbeitsplatzcheck bietet für Beratende und die Kundenbetriebe den Vorteil, direkt die vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen durchzuführen (§5 Arbeitsschutzgesetz). Dafür können Beratende sogar selbst einen Fragebogen für den Kundenbetrieb erstellen und somit ganz explizit bei der Datenerfassung und Maßnahmenumsetzung unterstützen.

Gebündelt auf einer Plattform kann hier Stressprävention einfach, digital und kostenlos angegangen werden. System P identifiziert Belastungen und Handlungsfelder im Betrieb und kann mit den Selbstlerneinheiten beim Erlernen gesunder Strategien im Umgang mit Stress unterstützen.

Darüber hinaus können Beratende die Plattform auch selbst für ihren Betrieb nutzen und somit ihr eigenes



Ausschnitt aus der Plattform „System P“ Stressprävention im Betrieb © System P

Stressempfinden reduzieren und einen gesunden und positiven Umgang mit Stress erlernen.

Wie können Beratende die Plattform „System P“ nutzen?

Beratende können sich selbst als Experten auf der Plattform registrieren. Hier können sie dann einen Fragebogen zur Gefährdungsbeurteilung anlegen, an den Kundenbetrieb versenden oder einer Führungskraft übergeben und bei der Auswertung sowie der anschließenden Maßnahmenplanung unterstützen.

System P eignet sich für alle Arbeitsbereiche und alle Branchen.

Etwa einen Monat sollten Beratende für die Befragung und die Maßnahmenumsetzung einplanen. Die Evaluation kann dann nach ca. drei bis sechs

Monaten erfolgen. Nach Beantwortung des Fragebogens und der Maßnahmenplanung, kann ein Bericht als PDF heruntergeladen werden.

Wer hat die Plattform „System P“ erarbeitet?

Die Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb wurde im Projekt PragmatikK von der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, der Universität zu Köln, der Leuphana Universität Lüneburg und der K12 Agentur für Kommunikation und Innovation GmbH erarbeitet. Das Projekt PragmatikK wurde vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut.



ZUGANG

Die Plattform System P zur Stressprävention im Betrieb, kann online genutzt werden:



Herausgeberin: Offensive Mittelstand – Stiftung Mittelstand – Gesellschaft – Verantwortung, Kurfürsten-Anlage 62, 69115 Heidelberg, E-Mail: info@offensive-mittelstand.de; Heidelberg 2025

Gemeinsam erstellt von WZL-MQ/IMA der RWTH Aachen University, Institut für Betriebsführung im Deutschen Handwerksinstitut e. V. (itb), BTQ Kassel im Bildungswerk der Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di) im Lande Hessen e.V., Stiftung Mittelstand – Gesellschaft – Verantwortung (OM) – gefördert vom BMFTR

**OFFENSIVE
MITTELSTAND**

Gemeinsam für gute Unternehmen