

Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

Implement-Checks und -Online-Trainings zur Arbeitsbelastung



THEMEN: ARBEITSORGANISATION • BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG • GESUNDHEITSFÖRDERUNG • PRÄVENTIONSKULTUR • STRESS
ART DER HILFE: CHECKS • TRAININGS



KURZBESCHREIBUNG

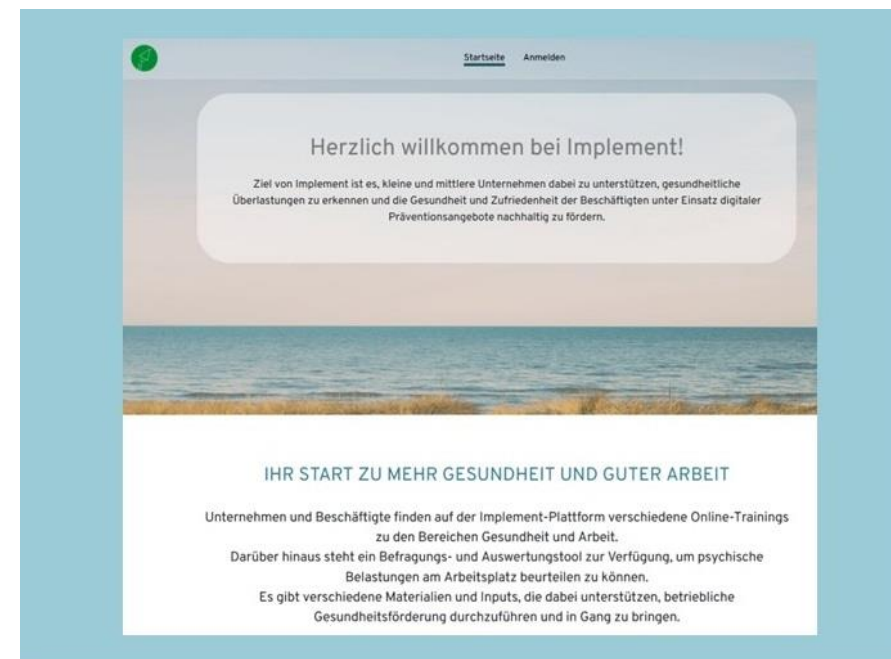
Die Implement-Checks und Online-Trainings unterstützen Führungskräfte kleiner und mittlerer Unternehmen dabei, gesundheitliche Überlastungen zu erkennen und die Gesundheit und Zufriedenheit der Beschäftigten unter Einsatz digitaler Präventionsangebote nachhaltig zu fördern.

Was sind die Implement-Checks und Online-Trainings?

Führungskräfte von kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) finden auf der **Implement-Plattform** verschiedene Online-Trainings zu den Bereichen Gesundheit und Arbeit. Darüber hinaus steht ein Befragungs- und Auswertungstool zur Verfügung, um Stress (psychische Belastungen) am Arbeitsplatz und eine gesundheitsgerechte Arbeitsgestaltung beurteilen zu können.

Es gibt verschiedene Materialien und Inputs, die dabei unterstützen, betriebliche Gesundheitsförderung durchzuführen und in Gang zu setzen.

Vorab können Führungskräfte mit einem **Implement-Arbeitsplatz-Check** überprüfen, wie der Stand einer gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung in ihrem Betrieb ist und in welchen Bereichen Handlungsbedarf zu erkennen ist. Der Check behandelt die Themen



Titelseite der Implement-Plattform © Berliner Hochschule für Technik

Arbeitsumgebung (Raumklima, Lärm, Beleuchtung, Arbeitsmittel und körperliche Belastungen), Arbeitsorganisation, Work-Life-Balance und Unternehmenskultur.

Mit dem **Implement-Gesundheitscheck** können Führungskräfte aber auch Beschäftigte, ihre eigene psychische Belastungssituation untersuchen, um auch hier mit Hilfe der Online-Trainings Maßnahmen zur Bewältigung der Situation angehen zu können. Behandelt werden Themen wie Stress (Gefühle oder Gedanken von Stress, Anspannung und Überforderung), Selbstkritik, Grübel- und Sorgengedanken (Perseveratives Denken), Schlaf und Regeneration und Alkoholkonsum.

Die Ergebnisse der Checks werden betriebsbezogen beziehungsweise individuell ausgewertet und der Nutzer oder die Nutzerin erhalten

Vorschläge, was sie tun können, um die Situation im Betrieb oder ihre persönliche Gesundheit verbessern zu können.

Die **Implement-Online-Trainings** ermöglichen dann, selber die Themen anzugehen, die eine Verbesserung der Situation ermöglichen. Online-Trainings gibt es zu folgenden Themen der gesundheitsgerechten **Arbeitsorganisation** und **Arbeitsgestaltung** sowie zur Gesundheitsförderung:

- Grundlagen der gesunden Arbeit
- Grundlagen gesunde Führung
- Arbeitsumgebung
- Arbeitsorganisation
- Work-Life-Balance
- Unternehmenskultur

Implement-Online-Trainings zur Bewältigung von **Stress** für

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

Implement-Checks und -Online-Trainings zur Arbeitsbelastung



THEMEN: ARBEITSORGANISATION • BELASTUNG UND BEANSPRUCHUNG • GESUNDHEITSFÖRDERUNG • PRÄVENTIONSKULTUR • STRESS
ART DER HILFE: CHECKS • TRAININGS

Führungskräfte und Beschäftigte gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

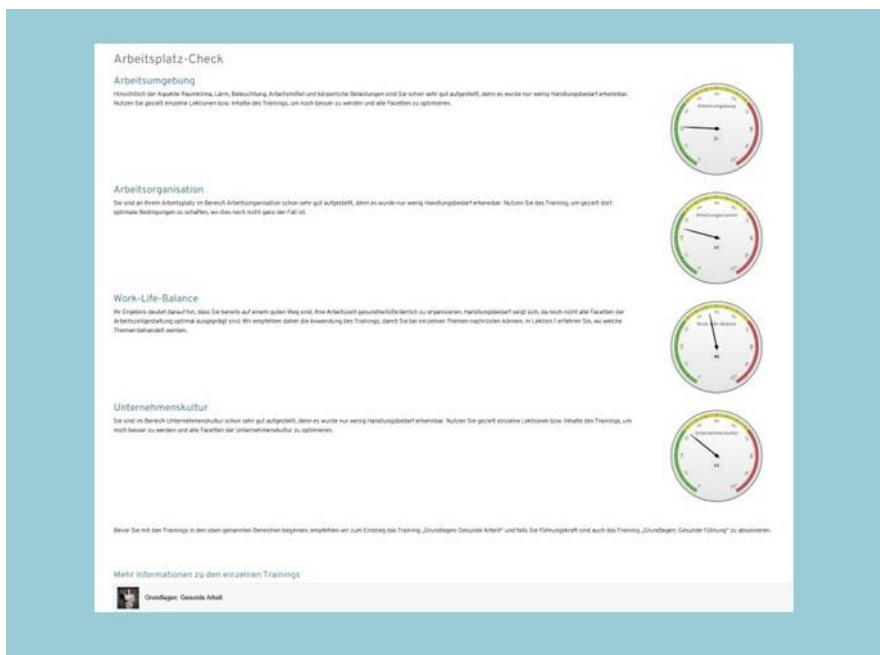
- Stress
- Schlaf und Regeneration
- Alkohol

Welchen Mehrwert haben die Implement-Checks und Online-Trainings für Führungskräfte?

Die Implement-Checks bieten Führungskräften eine gute Möglichkeit selbst gezielt und schnell zu ermitteln, wo die Schwachstellen in ihrem Betrieb sind, die sie selbst und ihre Beschäftigten belasten.

Mit den Implement-Online-Trainings können sich Führungskräfte selbst ihrem Bedarf und ihrem Interesse entsprechend informieren und weiterbilden, welche Maßnahmen zur Verbesserung der ermittelten Situation möglich und sinnvoll sind. Führungskräfte erfahren, wie sie ihre Arbeit gestalten können, so dass ihre Beschäftigten gesundheitsgerecht, zufrieden und produktiv arbeiten können und wie jeder – auch sie selbst – Stress bewältigen können.

Die Implement-Checks und die Implement-Online-Trainings ermögli-



Ergebnisanzeige des Implement-Arbeitsplatz-Checks © Berliner Hochschule für Technik

chen den Führungskräften ein kostenfreies und ihren betrieblichen und persönlichen Bedarfen entsprechenden Zugang zu wissenschaftlich abgesicherten Gestaltungsmaßnahmen. Ergebnis kann eine erhöhte Produktivität, zufriedene Beschäftigte und eine aktivierende Unternehmenskultur sein.

Wie können Führungskräfte die Implement-Checks und Online-Trainings nutzen?

Die Führungskräfte können sich auf der Implement-Plattform ihrem Interesse und ihrem Zeitbudget entsprechend mit den Implement-Checks und Online-Trainings befassen.

Die Bearbeitung der Checks dauert etwa jeweils 10 Minuten. Die Trainings sind unterschiedlich lang aber ebenfalls zeitlich zumutbar zu bearbeiten.

Die Führungskräfte können die Checks auch gemeinsam mit ihren Beschäftigten durchführen. Der Gesundheits-Check kann auch einzelnen Beschäftigten zur individuellen Bearbeitung empfohlen werden.

Wer hat die Implement-Checks und Online-Trainings erarbeitet?

Die Implement-Plattform ist im Implement-Forschungsprojekt, bestehend aus den Projektpartnern Berliner Hochschule für Technik (Projektleitung), Leuphana Universität Lüneburg und oncampus GmbH entstanden. Die AOK Nordost fördert dieses Forschungsvorhaben. Grundlage für die Implement-Plattform war die für Gründerinnen und Gründer konzipierte Plattform aus dem Projekt Digi-Exist gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).



ZUGANG

Die Implement-Checks und die Implement-Online-Trainings erreicht man über die Implement-Plattform:

