

Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb

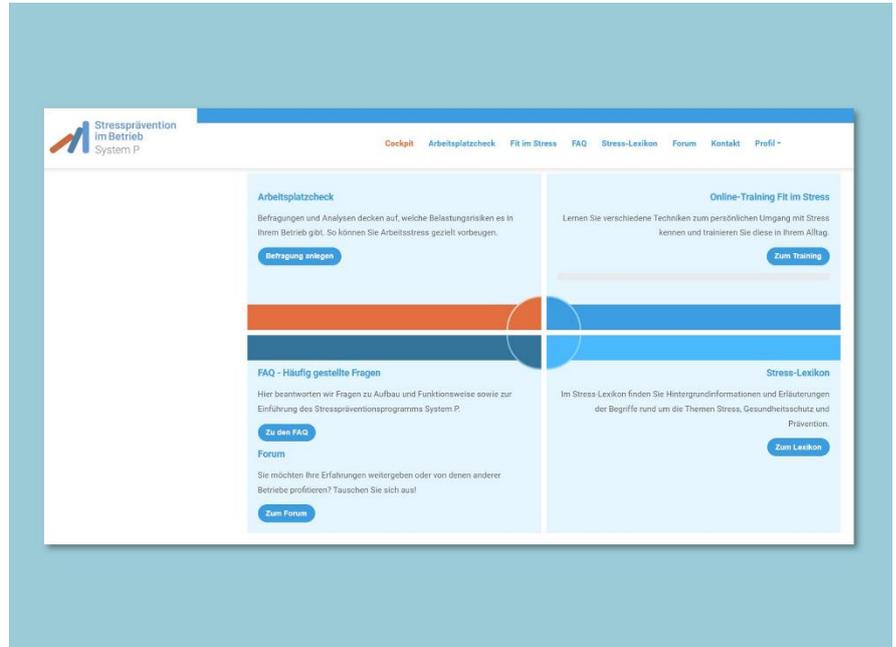


THEMEN: ARBEITSSICHERHEIT & GESUNDHEIT • STRESS UND PSYCHISCHE BELASTUNGEN • GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG
ART DER HILFE: SOFTWARE-TOOL



KURZBESCHREIBUNG

Mit der Plattform „System P“ können Führungskräfte kleiner und mittlerer Unternehmen (KMU) die Prävention zur Reduzierung von Stress im Betrieb angehen. Sie können eine Gefährdungsbeurteilung, in Form eines Arbeitsplatzchecks durchführen und erhalten sieben Lerneinheiten zur Bewältigung von Stress an die Hand.



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

Was ist die Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb?

System P ist eine Plattform, die Führungskräften von Kleinst- und Kleinunternehmen sowie mittleren Unternehmen (KKU/ KMU) umfassende Möglichkeiten bietet, um im betrieblichen Alltag Stress 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 KKU und 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 Führungskräfte eine

Gefährdungsbeurteilung für ihren Betrieb durchführen, indem sie einen Fragebogen für ihre 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 Führungskräfte anschließend direkt eine Auswertung einsehen und Maßnahmen zur Verbesserung festlegen. Beispielmaßnahmen stehen ebenfalls bereit und können in den Maßnahmenplan für den eigenen Betrieb übernommen werden. Um Veränderungen zu erkennen, kann der Fragebogen nach einiger Zeit erneut versendet werden. Dieser Schritt findet dann im Rahmen einer Evaluation statt.

Fit-im-Stress: Hier erhalten Führungskräfte und deren Beschäftigte Ideen und Anregungen, wie sie mit Situationen, die als belastend empfunden werden, besser umgehen können. Dafür stehen sieben Lerneinheiten bereit, die in jeweils etwa 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 und Aktiv bleiben beim Problemlösen.

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

Gefördert durch:



Zielgruppe: Führungskräfte von KMU

Plattform „System P“ zur Stressprävention im Betrieb

WIN:A



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

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

Mit zwei verschiedenen Tools erleichtert System P Führungskräften den Einstieg in das Thema Stressprävention im Betrieb. Einfach, digital und kostenlos können sie hier ihre Beschäftigten befragen und sie im Umgang mit Stress und psychischen Belastungen schulen. System P wurde von Expertinnen und Experten für Arbeits- und Gesundheitsschutz entwickelt. Führungskräfte können sich somit sicher sein, dass die Inhalte einen hohen qualitativen Standard erfüllen.

Wie können Führungskräfte die Plattform nutzen?

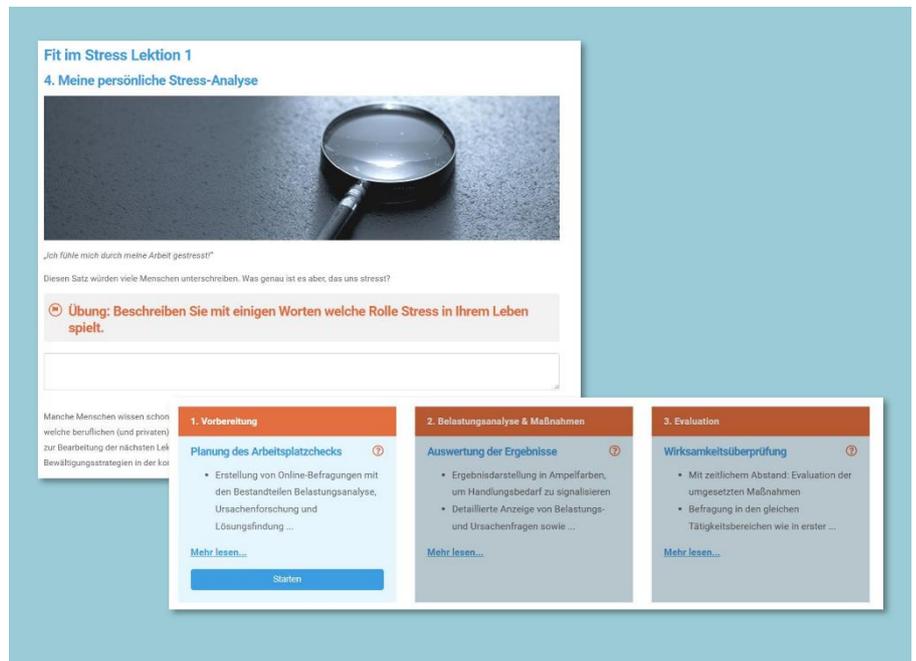
Mit Hilfe des Arbeitsplatzchecks können gezielt Belastungen im Arbeitsumfeld identifiziert werden. Einen Monat sollten Führungskräfte für die Fragebogenbeantwortung und die Maßnahmenplanung einplanen. System P empfiehlt die Evaluation nach etwa drei bis sechs Monaten durchzuführen.

Die Maßnahmenvorschläge zur Verbesserung der negativen



ZUGANG

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



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

Auswirkungen können direkt aufgegriffen und in Zusammenarbeit mit den Beschäftigten in einem Maßnahmenplan umgesetzt werden. Die Auswertung des Fragebogen und die Maßnahmen können als PDF-Datei heruntergeladen werden. Die Lerninhalte von Fit-im-Stress unterstützen sie zusätzlich im Alltag. Der Check bietet für Führungskräfte demnach eine einfache Möglichkeit, die vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung zur psychischen Belastung durchzuführen (§5 ArbSchG).

Mit den Lerninhalten „Fit-im-Stress“ können Führungskräfte und ihre Beschäftigten sich eigenständig fortbilden und erhalten Hilfsmittel an die Hand, mit denen sie stressige Alltagssituationen leichter bewältigen können.

Die Registrierung auf der Plattform System P ist kostenlos und nach

einer Bestätigung per Mail, können die Inhalte genutzt werden. Die Plattform eignet sich für alle Arbeitsbereiche und ist nicht auf eine bestimmte Branche festgelegt.

Wer hat die Plattform „System P“ entwickelt?

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.