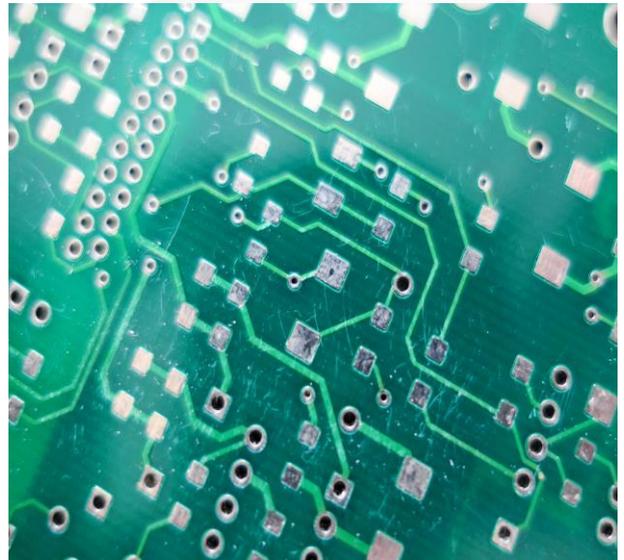


Workshop: Digital.Arbeiten

Psychische Erkrankungen, aber auch körperliche Folgewirkungen von Überlastung und Stress weisen in Statistiken zum Krankheitsgeschehen in Deutschland weiterhin signifikant hohe Zuwachsraten auf. Studien zeigen, dass die Auslöser meist multifaktoriell sowohl im privaten, als auch beruflichen Kontext gefunden werden können. Im beruflichen Umfeld wirken vor allem die zunehmend dynamischen Arbeitsbedingungen und ihren Anforderungen an Flexibilität, Mobilität, Erreichbarkeit, Unsicherheitsbewältigung und Selbstorganisation. Vielen Beschäftigten fehlen weiterhin funktionierende Methoden zum Umgang mit den Herausforderungen veränderter Arbeitswelten.



Ziel und Konzept:

Der Workshop „Digital.Arbeiten“ bietet Beschäftigten und Führungskräften die Möglichkeiten zur Reflektion eigener Verhaltensweisen, Handlungsmuster und Belastungsfaktoren die direkt oder indirekt durch moderne Arbeitsorganisation und Kommunikationsformen bedingt sind. Er vermittelt zudem Hintergründe, Methoden und Tools für eine effektive, konzentrierte und selbstbestimmte Form persönlicher Arbeit.

Der Workshop ist zweigeteilt: In einem ersten Schritt werden bestehende Herausforderungen und Erwartungen aus dem Arbeitsumfeld an die Teilnehmer beleuchtet. Dies aus zwei Perspektiven: Erstens welche (objektiven) Anforderungen werden durch Prozesse und Personen im Unternehmen tatsächlich gestellt? Zweitens welche (subjektiv) individuellen Erwartungen und Treiber bestimmen das persönliche Denken und Handeln? Im zweiten Teil des Workshops werden Verhaltensweisen und Handlungsmuster im Umgang mit digitalen Werkzeugen (Mail, Mobile Devices, Kommunikationstools) betrachtet, verglichen und bewertet und Methoden zum selbstbestimmten Umgang erarbeitet und vermittelt. In einem weiteren Schritt geht es um den organisatorischen „Überbau“, also um Möglichkeiten zur klaren Zeit- und Aufgabenorganisation- besonders aber auch um die Praxis zur Schaffung von „Konzentrationsinseln“. Abschließend werden Methoden zur persönlichen Regeneration, Entspannung und Ausgleich vermittelt.

Inhalte:

- Gesundheits- und Neurowissenschaftlicher Forschungsstand zum Thema Konzentration, Aufmerksamkeit und Belastungsfaktoren durch digitale Arbeitsprozesse
- Definition und Klärung von Anforderungen aus Prozessläufen und Schnittstellen
- Persönliche Motivatoren und Antreiber als förderliche und belastende Faktoren im Arbeitsalltag
- Belastende (persönliche und digitale) Kommunikationsmuster
- Analyse individueller Verhaltensmuster im Umgang mit digitalen Werkzeugen
- Persönliche Zeit- und Arbeitsgestaltung im Spannungsfeld vorgegebener Abläufe und individueller Leistungskurve
- Tipps und Methoden effektiver Arbeitsorganisation mit Mail, Kalender, mobiler Kommunikation
- Das E³-Modell (Prioritätensetzung nach den Faktoren „Effizienz“, „Effektivität“ und „Evidenz“)
- Konzentrationstechniken auf Basis von Achtsamkeitsprinzipien
- Kommunikation selbstbestimmter Arbeitsorganisation und Abgrenzung
- Hintergründe zu Stress- und physischen und psychischen Stresswirkungen
- Erfassung eigener Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen
- Umgang mit „digitalen Stressoren“ auf Basis des A-B-C Modells nach Kaluza
- Strategien für Digital Detox
- Allgemeine und persönliche Resilienzfaktoren
- Methoden zur Kurzzeit-Entspannung, Regeneration und langfristigen mentalen Ausgleich
- Als Take away: Die persönliche Verhaltens-Landkarte für die nächsten 4 Wochen

Rahmen, Form und Zeiten:

Ideal ist ein Format über zwei Tage in externer Umgebung (Hotel, Tagungshaus) mit „Abstand“ zum Tagesgeschäft und Möglichkeiten zur Reflektion und Regeneration in gesundheitsförderlicher Umgebung. Methodisch wechseln theoretische Inputs, mit individuell persönlichen Reflektionen (Fragebogen, Einzelarbeiten), Gruppenarbeiten, praktischen Übungen und Demonstrationen.

Für das Thema erfolgsentscheidend ist eine stabile Transfersicherung. Sie wird durch zwei Faktoren erreicht:

- Jeder Teilnehmer erarbeitet zum Ende des Workshops eine persönliche Verhaltens-Landkarte in der er sich selbst gegenüber ein Commitment für die Einhaltung bestimmter Entscheidungen gibt. Die wichtigsten Punkte daraus werden an den Trainer kommuniziert.
- Die Teilnehmer erhalten im Nachgang zum Workshop im zweiwöchigen Abstand Email-Reminder zu den selbst getroffenen Entscheidungen. Diesen Mails liegt jeweils eine kurze animierte Videosequenz (DigiBit) bei, die eine zum jeweiligen Thema passende Methode vermittelt.

Ergänzend ist die Verabredung eines einmaligen telefonischen Coachings mit dem Trainer etwa 4 bis 6 Wochen nach Ende des Workshops denkbar, in dem der Status Quo und offene Fragen besprochen werden können.