

Die betriebliche Ressourcen-Belastungssituation der Mitarbeiter*innen (MA)

1. Wählen Sie einen Arbeitsbereich Ihres Unternehmens aus, mit dem Sie in engem Kontakt stehen, den Sie also gut kennen.
2. Gehen Sie in Gedanken einen typischen Arbeitstag einer typischen eines typischen MA durch: Sammeln und notieren Sie aus Sicht der MA positive und belastende Aspekte der Arbeits-Bedingungen:

Betriebliche positive Aspekte / Ressourcen:
 Was erleben die MA in ihrer Arbeit/ Arbeitssituation als positiv und kraftspendend?

Betriebliche Belastungen
 Was erleben die MA in in ihrer Arbeit/ Arbeitssituation als belastend, störend, stressig, gesundheitlich beeinträchtigend?



Die außer-betriebliche Ressourcen-Belastungssituation der Mitarbeiter*innen (MA)

1. Wählen Sie typische Mitarbeitende Ihres Unternehmens aus.
2. Wenn Sie auf die Mitarbeitenden in Ihrem Unternehmen schauen: Was wissen Sie von der Privatsituation der Mitarbeitenden? Sammeln und notieren Sie positive und belastende Aspekte der im außerbetrieblichen Umfeld:

Außerbetriebliche Positive Aspekte / Ressourcen:
 Was erleben die MA in Ihrem persönlichem Umfeld als positiv. Welche pers. Faktoren wirken sich positiv und kraftspendend aus?



Außerbetriebliche Belastungen
 Was erleben die MA in Ihrem Umfeld als belastend. Welche pers. Faktoren wirken sich belastend + beeinträchtigend aus?

Das Gesundheits-Krankheitskontinuum für das BGM nutzen

Gehen Sie in Gedanken die Maßnahmen durch, die Sie bisher umsetzen und notieren Sie diese stichwortartig. Prüfen Sie:

1.) Auf welche Ebenen der Einflussfaktoren zielt das, was Sie bisher machen ab?

<div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><u>Maßnahmen zur Förderung</u> <u>Betrieblicher positiver</u> <u>Aspekte / Ressourcen:</u></p> </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #FFD700; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><u>Maßnahmen zur Reduzierung</u> <u>Betriebliche Belastungen</u></p> </div>
<div style="border: 1px solid black; background-color: #90EE90; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><u>Maßnahmen zur Förderung</u> <u>Außerbetriebliche Positive</u> <u>Aspekte / Ressourcen:</u></p> </div>	<div style="border: 1px solid black; background-color: #FFD700; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><u>Maßnahmen zur Reduzierung</u> <u>Außerbetrieblicher</u> <u>Belastungen</u></p> </div>

2.) Welchen Nutzen haben Sie bisher damit erreicht?