



Angebote der RLSB

Die Arbeitspsychologie bietet schulinterne und regionale Lehrerfortbildungen (siehe VeDaB) sowie persönliche Beratung zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress an.

Stressmanagement

Unter Stressmanagement werden Methoden und Bewältigungsstrategien gefasst, die einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress und Stresskonstellationen ermöglichen.

Ziele und Maßnahmen im Stressmanagement setzen je nach den Analyseergebnis bei den Arbeitsbedingungen und der Arbeitsorganisation in Schule und/oder bei den Personen an. Wenn Stresskonstellationen in den Arbeitsbedingungen nicht verändert werden können, wird betrachtet, welche Ressourcen in den Arbeitsbedingungen und auf persönlicher Ebene gestärkt werden können und ob eine Verringerung von persönlichen Risikofaktoren (zum Beispiel „dauernde Übermüdung“) möglich ist. Mögliche Verbesserungen der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen werden umgekehrt bei kaum veränderbaren

personenbezogenen Risikofaktoren wie zum Beispiel bei einer chronischer Erkrankung in den Blick genommen.

Beispiele für Änderungen in der Arbeitsorganisation der Schule/des Studienseminars

Von Führungskräften:

- Rechtzeitige, umfassende und prioritätenorientierte Aufgabenverteilung
- Transparenz schaffen bei Entscheidungen über Arbeitsbelange des Kollegiums
- Für funktionierende und ausreichende Arbeitsmittel sorgen

Von allen [?]Beschäftigten inkl. Führungskräften:

- Klare Regelungen vereinbaren und diese einhalten
- Arbeitsunterbrechungen und nicht abgeschlossene Arbeiten vermeiden
- Zielorientierte Teamarbeit und gute Arbeitsbeziehungen unterstützen

Beispiele für Maßnahmen zur Minderung von persönlichen Risikofaktoren

Für Führungskräfte:

- Leitungskompetenzen weiterentwickeln
- Gesundheitsförderliches Führen (siehe Angebote der Arbeitspsychologie dazu)
- Realistische Einschätzung der eigenen Wirksamkeit in der Führung

Für alle [?]Beschäftigten inkl. Führungskräften:

- Persönliche
Arbeitsorganisation und
Work-Life-Balance verbessern
(siehe auch Zeitmanagement)
- Fachkompetenzen
weiterentwickeln
- Problemlösekompetenz
entwickeln, Konflikte aktiv
angehen
- Erhöhung der
Selbstwirksamkeit und des
Kontrollerlebens in
Situationen (siehe auch
Kaluza (2014))
- Ausreichende Erholung,
beispielsweise durch
rechtzeitige Pausen,
Entspannung, regelmäßige
Bewegung nach der Arbeit
(siehe auch Kaluza (2014))
- Soziale Unterstützung für sich
aufbauen und nutzen - an der
Arbeit und im privaten Umfeld

Die Arbeitspsychologie bietet Fortbildungen, Vorträge und Workshops zu Stressmanagement, Zeit- und Selbstmanagement, Kommunikationstrainings und Konfliktbearbeitungen an sowie für Dienststellenleitungen Veranstaltungen zum gesundheitsförderlichen Führen.

Artikel-Informationen

23.08.2021

Kurzlink

www.aug-nds.de/?id=1120

E-Mail an Redaktion