

## Nachhaltigkeit und Transfer



### Stresstagebuch

<b>Name der Übung</b>	Stresstagebuch
<b>Thema</b>	Reflektion eigener Stressoren
<b>Ziel der Übung:</b>	Die TN machen sich nach dem Workshop über einen längeren Zeitraum bewusst welche Faktoren z.B. keine Pausen, schlechter Schlaf, schlechte Ernährung bei ihnen zu Stress und schlechter Stimmung führen. Mit Hilfe abschließender Reflexionsfragen setzen sie Prioritäten worauf sie im Arbeitsalltag besonders achten möchten.
<b>Zeitungsumfang:</b>	10 Minuten
<b>Anzahl der Personen:</b>	beliebig
<b>Benötigtes Material:</b>	Arbeitsblatt Stresstagebuch, roter/gelber/grüner Stift
<b>Ablauf der Übung:</b>	Erklären Sie den Zweck der Übung und wie sie funktioniert. Lassen sie die TN die leeren Spalten ausfüllen. Wenn es einen zweiten Workshopteil gibt, können die TN ihr Stresstagebuch mitbringen, sodass die Auswertung gemeinsam erfolgen kann. Gehen sie ansonsten die Reflexionsfragen durch, sodass die TN das Stresstagebuch selbstständig auswerten können.
<b>Didaktische Hinweise/</b>	Alternative bieten, falls TN keine Farbstifte zur Verfügung haben. Alternativ kann ein Stresstagebuch auch zu der Frage geführt werden, welche Stressoren am Tag aufgetreten sind. So können

<b>Worauf ist zu achten:</b>	TN über einen längeren Zeitraum nachvollziehen, welche Faktoren in ihrem Arbeitsalltag besonders zu Stress führen.
<b>Quellen/Weitere Materialien/Links etc.</b>	<a href="https://www.ikk-gesundplus.de/fileadmin/redaktion/ikk-gesundplus.de/dokumente/Broschueren/20170101_Stress_IKKgp.pdf">https://www.ikk-gesundplus.de/fileadmin/redaktion/ikk-gesundplus.de/dokumente/Broschueren/20170101_Stress_IKKgp.pdf</a>

## Helfende Hände

<b>Name der Übung</b>	Helfende Hände
<b>Thema</b>	Ressourcen und Stärken erkennen
<b>Ziel der Übung:</b>	TN reflektieren was und wer ihnen Unterstützung bei der Arbeit gibt, und wen und wie sie andere unterstützen.
<b>Zeitumfang:</b>	10 Minuten
<b>Anzahl der Personen:</b>	beliebig
<b>Benötigtes Material:</b>	Papier und Bleistift
<b>Ablauf der Übung:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bitten Sie die Teilnehmenden Umrisse von ihrer linken und rechten Hand auf ein Blatt Papier zu malen.</li> <li>2. In eine Hand schreiben die TN in jeden Finger Personen, Dinge oder Tätigkeiten, die ihnen im Arbeitsalltag helfen.</li> <li>3. In die andere Hand schreiben sie in jeden Finger Tätigkeiten mit denen sie anderen Personen helfen.</li> </ol>
<b>Didaktische Hinweise/</b>	Könnte alternativ auch am Ende des Workshops gemacht werden. Hand 1: Was hat mir in dem Workshop geholfen? Hand 2: Was möchte ich weitergeben?

<b>Worauf ist zu achten:</b>	
<b>Quellen/Weitere Materialien/Links etc.</b>	<a href="https://coreszon.com/de/helfende-hande/">https://coreszon.com/de/helfende-hande/</a>

## Toolbox, Wissensbausteine, Links

Konzept, Seminarplan und weiteres Material:

<https://www.basiskom.de/angebote-basiskomnet/qualifizierung-im-betrieb>

## Kontakt



### Arbeit und Leben Hamburg

Maike Merten  
Telefon: +49 (0)40 284016 15  
[maike.merten@hamburg.arbeitundleben.de](mailto:maike.merten@hamburg.arbeitundleben.de)

### Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)

Anke Frey  
Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16  
[frey@arbeitundleben.de](mailto:frey@arbeitundleben.de)  
<https://www.basiskom.de>  
<https://arbeitundleben.de/>