

Nachhaltigkeit und Transfer



Stresstagebuch

Name der Übung	Stresstagebuch
Thema	Reflektion eigener Stressoren
Ziel der Übung:	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.
Zeitungsumfang:	10 Minuten
Anzahl der Personen:	beliebig
Benötigtes Material:	Arbeitsblatt Stresstagebuch, roter/gelber/grüner Stift
Ablauf der Übung:	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.
Didaktische Hinweise/	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

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

Helfende Hände

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

Worauf ist zu achten:	
Quellen/Weitere Materialien/Links etc.	https://coreszon.com/de/helfende-hande/

Toolbox, Wissensbausteine, Links

Konzept, Seminarplan und weiteres Material:

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

Kontakt



Arbeit und Leben Hamburg

Maïke Merten
Telefon: +49 (0)40 284016 15
maïke.merten@hamburg.arbeitundleben.de

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)

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