



Workshop-Handout

BDS AZUBIAKADEMIE Landshut
Schuljahr **2022/2023**

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Dozentin:

Margot Schindler-Schumacher

Heilpraktikerin der Psychotherapie/Innenarchitektin

Kurztext:

Berufe und Tätigkeiten haben typische Profile an psychischen Belastungen. Eine psychische Belastung am Arbeitsplatz macht nicht automatisch krank. Es kommt dabei auf jeden Einzelnen mit seinen Erfahrungen, seinem Wissen, seiner im Moment vorherrschenden Gesundheit und auf jeweils die konkreten Arbeitssituationsumstände an. Ob diese entspannend oder als stressig empfunden werden, und ob diese leicht oder anstrengend bewältigt werden können. Ausmaß und Zahl der einwirkenden psychischen Belastungsfaktoren und die Möglichkeiten zu deren Bewältigung bestimmen zusammen am Ende die Gefährdung der Beschäftigten bei einer bestimmten Tätigkeit. Psychische und körperliche Belastungen werden immer individuell empfunden und verarbeitet. Daher ist die Beurteilung der Arbeit durch die Beschäftigten ein wichtiger Faktor.

Wir werden an diesem Kurstag die einzelnen Punkte durchgehen und durchsprechen.

Ihr Nutzen:

Die Teilnehmer bekommen Einblicke was als berufliche und was als private Stressfaktoren angesehen werden. Welche Möglichkeiten es gibt, die beruflichen Stressfaktoren zu benennen und evtl. auch zu deren Veränderungen ggfls. auch zu deren Abstellung beizutragen.

