
Seminarangebot von Kerstin Hawraneck - KeHa Consulting und Matthias Beschmidt

Körperliche und kognitive Leistungssteuerung am Arbeitsplatz 4.0 durch innovativen Arbeitsschutz und Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Geistige (kognitive) und körperliche Aktivität gehen humanbiologisch Hand in Hand. Je nach Belastungsintensität und Variabilität der Anforderungen, wie z.B. durch Digitalisierung, Verdichtung und zunehmender interdisziplinärer Komplexität von Arbeitsbereichen, verändert sich auch das Anforderungsprofil an das jeweilige Individuum.

Anpassungen (Adaptationen) erfolgen jedoch im 'biologischen System Mensch' in den Grenzen der Physiologie. **Menschengerechte Arbeit** muss diese Grundlagen berücksichtigen, um Mitarbeiter ihren Möglichkeiten entsprechend einzusetzen und um deren **Kompetenzentwicklung** in **veränderlichen Arbeitsprozessen** effektiv begleiten zu können. Sinnvoll eingesetzte Belastungsnormative sind geeignet, Mitarbeiter in ihrer Leistungsfähigkeit zu verbessern. Falsch justierte Belastungen können aber auch zu **Überbeanspruchung** und schlimmstenfalls zu 'Burn-out' führen.

Das Grundwissen um die biologische Komponente menschlicher Arbeit ist besonders in Zeiten der Digitalisierung hilfreich, um die neu entstehenden Felder der **Arbeit 4.0** menschengerecht und trotzdem wirtschaftlich effektiv gestalten zu können.

Nicht nur für ein **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)** sondern auch für eine **zeitgemäße Leistungssteuerung** in einer sich rasant verändernden Berufswelt, sind diese Grundlagen unverzichtbar, um dem Faktor Mensch auch zukünftig gerecht zu werden.

Seminarinhalte:

- Einführung in das Thema Arbeitsschutz im Allgemeinen
u.a. auch die DGUV Vorschrift 1 und die DGUV Vorschrift 2
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz (GpB)
gem. § 5 Abs. 3 Nr. 6 ArbSchG
- **Rechtliche Grundlagen, Richtlinien und Akteure im Arbeitsschutz:**
 - Qualitätsanforderungen an die GpB
Objektivität, Reliabilität, Validität
 - Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Definition des Begriffs „Psychische Belastung“
- **Positive und negative Folgen psychischer Belastung:**
 - Psychische Ermüdung
 - Monotonie
 - Psychische Sättigung
 - Stress
- **Merkmalsbereiche und Kategorien in der GpB:**
 - Arbeitsinhalt / Arbeitsaufgaben ...
 - Arbeitsorganisation ...
 - Soziale Beziehungen ...
 - Arbeitsumgebung ...
 - Neue Arbeitsformen ...
- Was versteht unter „Neuen Arbeitsformen“ - Welche Auswirkungen haben sie auf die Mitarbeiter/innen in Unternehmen?
- Fragmentierte Arbeit - Handlungsregulationstheorie
- Planung und Durchführung der GpB
- **Analyseinstrumente zur Erfassung psychischer Belastung am Arbeitsplatz:** (z.B. COPSOQ, IMPULS-Test, KPB, START ...) im Vergleich.

Durchführung von Workshops und Arbeitsplatzbeobachtungen als weitere Analyseverfahren.
- Beurteilung der Ergebnisse der GpB, Maßnahmenableitung und Wirksamkeitskontrolle, Fortschreibung und Dokumentation der Maßnahme
- Die GpB als Präventionsarbeit schafft Ansatzpunkte für das BGM
- Das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky

- Motivation und Resilienz aus neurowissenschaftlicher Sicht – Erklärungsmodelle und Best Practice Beispiele für die Umsetzung
- Führungskompetenzen – Welche Voraussetzungen braucht agile Führung?
- Strukturen und Finanzierung des BGM für KMU (evtl. auch Seminarblock mit Best-Practice Beispielen)
- Wechselwirkungen kognitiver und körperlicher Arbeit für den Energiehaushalt
- Anpassungsprozesse durch regelmäßige Anforderungen (Adaptation)
- Prozess-Steuerung - Bildung von Routinen / Automatisierung
- Phasen der Kompetenzentwicklung bei kognitiven und motorischen Fertigkeiten
- Change-Problematik der De-Automatisierung (Effizienzverlust)
- Makrozyklische Einflussmöglichkeiten zur Begrenzung von Verlusten
- Modellunterschiede prozess- oder kompetenzbasierten Lernens (z.B. Fernost)
- Diskussion zur praktischen Anwendung

Kerstin Hawraneck:

Dipl. Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin, HP Psychotherapie

Inhaberin von KeHa Consulting

Weitere Informationen: www.keha-consulting.de

- Krankenhaussozialdienst in einer psychiatrischen Klinik
- Freiberufliche Tätigkeit als Sozialpädagogische Familienhelferin (SPFH) und in der Ambulanten psychiatrischen Betreuung
- Aufbau und Leitung des „Ambulant betreuten Wohnen“ im Bereich Psychiatrie und Sucht in einer Sozialpsychiatrischen Einrichtung in Hannover mit einer Zweigstelle in Salzgitter, Konzeption von Seminaren in der hausinternen Akademie.
- **Langjährige Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Trainings und Einzelcoaching, z.B.:**
 - Durchführung von Seminaren und Trainings für pädagogische Fachkräfte
 - Entwicklung und Durchführung von Seminaren für Langzeitarbeitslose mit dem Ziel der Wiedereingliederung in den ersten Arbeitsmarkt: Kommunikation, Zeit- und Selbstmanagement, Umgang mit Konflikten und Stress
 - Konzeption für die Schülermentoren-Ausbildung „START“ an der KGS Sehnde in Kooperation mit dem ev. Kirchenkreis Burgdorf
 - Dozentin bei der Konrad-Adenauer-Stiftung Hannover zum Thema Zeit- und Selbstmanagement
- **Schwerpunktt Themen bisher durchgeführter Seminare:** Diversity, Inklusion, Resilienz und Achtsamkeit, Motivation, Kommunikation, Zeit- und Selbstmanagement, Anleiten von Meditationen und Entspannungsübungen
- Bereichernde Elemente in meinen Seminaren und beim Coaching sind die Verknüpfung von verschiedenen Kommunikationsmethoden und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen sowie der Praxisbezug.
- **Methodische Schwerpunkte** sind die Systemische Beratung / Coaching und die Transaktionsanalyse (TA).
- **Zusatzqualifikation:** Diversity-Trainerin
- **Aktuelle Weiterbildung:** Master of cognitive Neuroscience (AON)

Matthias Beschmidt:

Diplom Sportwissenschaftler (Universität Hamburg)

Diplom Trainer (Trainerakademie Köln)

Fachsportlehrer (DFLV / Universität Frankfurt a.M.)

i.A.: Master of cognitive Neuroscience (AON)

Kooperationspartner bei KeHa Consulting:

- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung am Arbeitsplatz im Bereich Workshops und Arbeitsplatzbeobachtungen
- Seminare zur Leistungssteuerung und Unfallvermeidung auf trainings- und neurowissenschaftlicher Grundlage z.B.
- Verbesserung von Lern- und Adaptationsprozessen
- (optometrisches) Wahrnehmungs- und Reaktionstraining
- Gesundheitsförderung z.B.
- Schulungen zu **Bewegungsökonomie** und **motorischer Ergonomie** (Wirksamkeit von Bewegung und Steuerung)
- Stressreduktion und Resilienzförderung anhand physiologischer Leistungsmodulation / Adaptation
- Trainings- und Bewegungs- (Sport)-Wissenschaft in Kombination mit der neurowissenschaftlichen Weiterbildung

Lehrerfahrung: Referent für ...

- Trainingslehre / Sportmedizin – Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit des DFLV (seit 2011)
- Gesundheitsförderung – Berufskraftfahrer (Euro Modul 5), Stadtreinigung Hamburg (seit 2013)
- Sportwissenschaft für verschiedene Fachverbände des DOSB (seit 2002).