

SEMINARKONZEPT

Selbstmanagement und Stressbewältigung im Ingenieurberuf



„Konzentriert – gelassen – erfolgreich: Selbstmanagement und Stressbewältigung im Ingenieurberuf“ lautete der Titel eines Seminars der Ingenieurkammer Sachsen-Anhalt. Das hier dokumentierte Pilotseminar der Ingenieurkammer Sachsen-Anhalt fand in Kooperation mit dem BMBF-Projekt „PräTrans“ und der Techniker Krankenkasse statt. Es eignet sich auch für andere Berufsgruppen, die in besonderem Maße ihre Arbeit selbst bestimmen und dabei häufig Stress ausgesetzt sind.

>> Projektkontext

Das Seminar entstand aus einer Kooperation der Ingenieurkammer Sachsen-Anhalt (IK S-A) und der Sozialforschungsstelle (sfs) der TU Dortmund im BMBF-Projekt „PräTrans“ (www.GESUNDHEIT-UNTERNEHMEN.de). Die IK S-A ist sehr daran interessiert, ihre interne Kommunikation zu diesem Thema zu intensivieren und ihre Mitglieder beim beruflichen Gesundheitsmanagement zu unterstützen. Gemeinsam wurde dazu ein Modellvorhaben mit einem gestuften Vorgehen entwickelt.

Den Auftakt machte ein zusammen mit der Kammer Spitze verfasster Impulsartikel für die Landesbeilage des Deutschen Ingenieurblatts – dem „amtlichen“ Fachorgan der IK S-A –, in dem berufsspezifische Arbeitsbedingungen aus gesundheitlichem Blickwinkel betrachtet und auf Erfolg versprechende Bewältigungspraktiken (Zeit-, Stress- und Work-Life-Management) hingewiesen wird.

Mit einer aktivierenden Mitgliederbefragung wurden anschließend eine Reihe empirisch-praktischer Fragen geklärt und die Mitglieder zugleich noch näher an das Thema herangeführt: Wie schätzen die Mitglieder der IK S-A ihre Arbeits- und Erwerbsbedingungen ein und wie wirken sich diese auf ihre Gesundheit aus? Welcher Handlungsbedarf zum Thema ergibt sich für die Ingenieurkammer? Was erwarten die Mitglieder zum Thema, speziell von der Kammer?

Die Befragung ergab u. a., dass die Situation im Ingenieurberuf dem allgemeinen Trend der Zunahme psycho-mentaler Arbeitsanforderungen und

damit verbundener Gesundheitsrisiken und Bewältigungsprobleme folgt. Sie zeigt deutlich präventiven Handlungsbedarf auf, der sich auch in der Informations- und Beratungsnachfrage zu Themen wie Zeitmanagement, Stressbewältigung und Work-Life-Balance widerspiegelt. Diese Unterstützung erwarten die Befragten ausdrücklich auch von ihrer Berufskammer. Eine Dokumentation der Befragungsergebnisse ist auf der Homepage der Kammer (www.ing-net.de) abrufbar.

Ein erster Schritt in diese Richtung wurde mit der Integration von Präventionsbausteinen in die Kammer-Homepage getan. Diese umfassen auf die Ingenieursarbeit zugeschnittene Module zu den Themen Zeitmanagement, Arbeit-Leben-Balance, Stressmanagement und Mitarbeiterführung.

Parallel dazu wurde das Konzept für ein Tagesseminar im Bildungsprogramm der IK S-A entwickelt, das interessierten Mitgliedern vertiefte Bewältigungskompetenzen für ihre beruflichen Anforderungen und Belastungen vermittelt.

Dabei konnten z.T. curriculare Elemente aus einem (von der sfs untersuchten) ähnlichen Seminar der Architektenkammer Nordrhein-Westfalen genutzt werden.

Das Konzept wurde am 12. März 2009 mit einem Pilotseminar unter dem Titel „Konzentriert – gelassen – erfolgreich: Selbstmanagement und Stressbewältigung im Ingenieurberuf“ erprobt.

>> Planung und Vorbereitung

Die Konzipierung und Erprobung einer solchen Weiterbildungsveranstaltung wurde im Sommer 2008 in die Arbeitsplanung der gemeinsam mit der IK S-A eingerichteten Projektgruppe aufgenommen. Hintergrund waren von „PräTrans“ intensiv ausgewertete positive Erfahrungen der Architektenkammer Nordrhein-Westfalen, die seit einigen Jahren Seminare zum Selbst- und Zeitmanagement mit hohem „impliziten“ Präventionsbezug anbietet, die regelmäßig gut nachgefragt werden. Die Seminare wurden von einer Architektin mit Zusatzqualifikation im Managementtraining konzipiert und werden auch von ihr persönlich durchgeführt. Sie sind auf das Berufsmilieu bezogen und greifen für den Kontext flexibler Dienstleistungsarbeit bewährte Bewältigungsstrategien auf, ohne sich dabei missionarisch auf „Gesundheitsförderung“ zu beziehen oder in klassische Gesundheitsbildung zu verfallen. Zentrale Botschaft des Curriculums ist die prinzipielle Möglichkeit einer selbstachtsamen und nachhaltigen Berufspraxis.

Bisherige Angebote der IK S-A zu sog. „soft skills“ wurden in der Vergangenheit nur schwach besucht oder mussten mangels Teilnehmender ausfallen. Deshalb war großer Wert auf eine Synthese beruflich verwertbarer praktischer Kompetenzen (Zeitmanagement) und der Vermittlung von Präventionskompetenz (Stressbewältigung) zu legen. Auch in dieser Veranstaltung musste deshalb versucht werden, eine professionelle Arbeitsweise (Projekt- und Zeitmanagement) in unmittelbarem Zusammenhang mit zentralen Gesundheitsaspekten (Selbstführung, Stressmanagement, Work-Life-Balance) zu vermitteln und möglichst nicht den Eindruck eines klassischen „Gesundheitsseminars“ zu erwecken.



Abb. 1: Beispiel-Folie des Seminars

Eine spezifische Stärke der Angebote einer Berufskammer ist die Ansprache einer (relativ) „belastungshomogenen Gruppe“, in diesem Fall Ingenieurinnen und Ingenieure. Reflexions- und Erfahrungsaustauschprozesse können hier auf ähnlich gelagerte Anforderungs- bzw. Belastungsprofile rekurren und ermöglichen die (individuelle oder gemeinsame) Erarbeitung spezifischer Bewältigungsstrategien. Die Nutzung geteilter beruflicher Erfahrungswelten wird umso besser genutzt, je dezidierter der Dozent/ die Dozentin hierauf eingehen kann. Ein entsprechender beruflicher Hintergrund sollte deshalb bei der Wahl des Dozenten/ der Dozentin berücksichtigt werden.

Bei der Suche nach einer geeigneten Seminarleitung wurde zuerst die Referentin der Akademie der Architektenkammer Nordrhein-Westfalen angesprochen, die jedoch nicht zur Verfügung stehen konnte. Es konnte aber eine der sfs aus früheren Projekten bekannte Dozentin gewonnen werden, die ein sehr ähnliches Profil ausweist: Nach dem Studium der Architektur (Dipl.-Ing.) arbeitete sie mehrere Jahre in verschiedenen Büros. Sie erwarb Zusatzqualifikationen zur Prozessbegleitung in Personal- und Organisationsentwicklung und im Gesundheitscoaching. Seit 2004 ist sie freiberuflich als Beraterin mit den Schwerpunkten Coaching, Moderation und Teamentwicklung tätig. Ein weiterer Pluspunkt ist ihr grundsätzliches Interesse, auch längerfristig für ein Regelangebot der IK S-A (und ggf. weiterer Berufskammern) zur Verfügung zu stehen.

Die Techniker Krankenkasse als „value partner“ der Modellentwicklung sicherte finanzielle Unterstützung zu und übernahm das Referentenhonorar. So konnte das Seminar zu einer sehr günstigen Teilnahmegebühr angeboten werden.

Bei der Konzeptualisierung des Seminars und der Ausarbeitung von Lehr- und Lernunterlagen konnte auf einen breiten Fundus von Erfahrungen und Materialien der Seminarleiterin und der Sozialforschungsstelle Dortmund zurück gegriffen werden. Die Konturen des Seminars wurden auf einer Klausur beider Partner ausgearbeitet und in der Folgezeit gemeinsam optimiert.

Das Seminar wurde im Dezember 2008 in der Länderbeilage für Sachsen-Anhalt des Deutschen Ingenieurblattes für die Mitglieder ausgeschrieben. Anlässlich der Veröffentlichung der Ergebnisse der Online-Befragung erfolgte ein zweiter Hinweis auf das Seminar.

Zum Seminar meldeten sich zwölf Personen an, von denen elf auch tatsächlich teilnahmen. Die IK S-A war von dieser Resonanz positiv überrascht.

>> Konzept und Ablauf der Veranstaltung

Der Geschäftsführer der Kammer begrüßte die Teilnehmenden vor Ort persönlich und wies dabei noch einmal auf die Aktivitäten und Ambitionen der IK S-A zum Thema „berufliches Gesundheitsmanagement“ hin.

Das didaktische Grundkonzept der Veranstaltung baute auf drei Sequenzen auf:

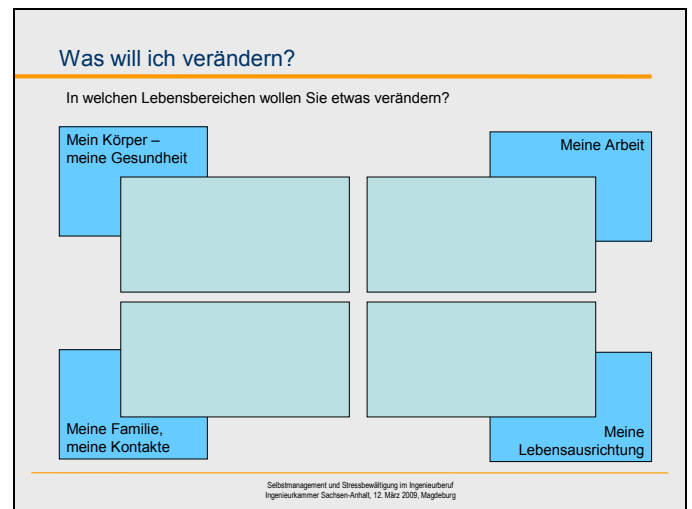
Als sensibilisierender Einstieg wurde die Problematik der „Work-Life-Balance“ gewählt, weil sich darin der Zusammenhang von beruflicher Zeitverwendung und Stress mit der individuellen Lebensqualität und Vitalität konkret dingfest machen lässt. Einem foliengestützten Input folgte eine Einzelarbeitsphase, in der die Teilnehmenden einzelne Parameter ihrer persönlichen Balance einschätzen konnten. Die Ergebnisse wurden im Plenum vorgestellt und besprochen.

Es folgte ein Block „Zeitmanagement“, der zunächst auf die strukturierende Bedeutung persönlicher Ziele („Zeit wofür?“) abhob. In einer Einzelarbeitsphase reflektierten die Teilnehmenden ihre Ziele für unterschiedliche Lebensbereiche (Beruf, Familie, Freundschaft, etc.).

Im Anschluss daran wurden Planungs- und Entscheidungstechniken (Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse, Alpen-Methode) vorgestellt und in Einzelarbeit auf konkrete Probleme des Zeitmanagements angewendet. Weitere Themen waren „Zeitdiebe“, die Fähigkeit zum Nein-Sagen und zum Delegieren. Auch hier waren Einzelarbeitsphasen eingebettet.

Der Nachmittag war überwiegend dem Block „Stressbewältigung“ vorbehalten. Aufbauend auf der Unterscheidung von natürlichem und schädlichem Stress wurde auf körperliche Warnsignale eingegangen, wobei u.a. Ergebnisse der von der sfs durchgeführten Online-Befragung von Kammermitgliedern präsentiert und mit Interesse aufgenommen wurden. Danach wurden Praktiken der Vermeidung und Bewältigung von Stress vorgestellt und in einer Einzelarbeitsphase auf das persönliche Stress-Szenario der Teilnehmenden unteretzt (Stressoren identifizieren und Problemlösungsstrategien erarbeiten). Zum Abschluss des Blockes wurden leicht zugängliche Online-

Informationsquellen für die künftige Selbsthilfe vorgestellt.



Zum Abschluss der Veranstaltung war vorgesehen, dass die Teilnehmenden versuchen, das Gesamt der „lessons learned“ in einen persönlichen „Masterplan“ als Erste-Schritte-Programm zu übersetzen. Dies sollte vor allem eine Brücke in den eigenen Arbeits- und Lebensalltag bauen und die Nachhaltigkeit des Gelernten verstärken. Aus zeitlichen Gründen konnte nur auf die technische Handhabbarkeit des Masterplans eingegangen werden.

>> Resonanz und Optimierungsmöglichkeiten

In der Abschlussrunde wurde das Seminar als erfolgreich bewertet. Insbesondere die Möglichkeit des Austauschs, die vielfältigen Anregungen zum Nachdenken bezüglich der eigenen Lebens- und Arbeitsweise und das Aufzeigen von möglichen Lösungsstrategien wurden positiv hervorgehoben.

In den Bewertungsbögen der Teilnehmenden wurde dem Seminar insgesamt ein gutes Zeugnis ausgestellt: Zehn der elf Teilnehmenden würden das Seminar vorbehaltlos KollegInnen empfehlen. Die überwiegende Mehrheit (8) gab an, einen hohen oder sehr hohen persönlichen Gewinn zum Thema „Zeitmanagement“ erhalten zu haben, zum Thema „Stressbewältigung“ ist etwa die Hälfte (5) dieser Auffassung. Sieben der elf Teilnehmenden gaben an, dass das Seminar insgesamt für sie ein hoher oder sehr hoher persönlicher Gewinn sei.

Optimierungen des Seminarkonzepts scheinen in folgenden Punkten möglich:


1. Die Erwartungen der Teilnehmenden richteten sich primär auf das Erlernen praktischer Techniken des Zeitmanagements. Die Fundierung durch voraus gehende Reflexion auf die Work-

Life-Balance stand dieser eher pragmatischen Orientierung vermutlich etwas im Wege. Anbieten würde sich, Work-Life-Balance stärker als Querschnittsthema und -botschaft zu integrieren und nicht als separates Modul an den Anfang zu stellen. Wesentliche Inhalte könnten z.B. bei der Reflexion von persönlichen Zielen im Rahmen des Zeitmanagement-Blocks behandelt werden (Zeitsouveränität, mehr Zeit für Familie und Freizeit usw.).

2. Zu überlegen ist, ob nicht eine oder zwei weniger komplexe Techniken (z.B. progressive Relaxation nach Jacobsen) als aktive Pausengestaltung integriert werden sollten.
3. Die Teilnehmenden nahmen jede sich bietende Möglichkeit wahr, miteinander in Austausch zu

treten, der Mehrwert dieser kollegialen Kommunikation wurde auch in der Feedbackrunde betont. Es könnte sich also anbieten, in stärkerem Umfang auf Gruppenarbeit zurück zu greifen. Dies gilt zumindest für die Themenbereiche, die keine besonders sensiblen persönlichen Problemlagen berühren. Hierfür scheint unterstützte Einzelarbeit im Dialog mit der Seminarleitung (als Coach) geeigneter.

4. Die Hinführung zur selbstständigen Bearbeitung eines Masterplans in der Zeit nach dem Seminar könnte durch die Diskussion der praktischen Frage „Womit fange ich morgen an?“ geleistet werden.



DEZEMBER 2008

Auszug Inhalte Weiterbildung
1. Quartal 2009

<p>Seminar Holzkonstruktionen nach der neuen DIN 1052</p> <p><i>Das Seminar „Holzbau nach der neuen DIN 1052:2008-12“ führt Sie grundlegend in die Berechnung und Bemessung von Holzbauwerken nach der neuen DIN 1052 ein. Schwerpunkt des Seminars ist auch der am 28. April 2008 erschienene Änderungs-Entwurf der DIN 1052/A1 „Entwurf, Berechnung und Bemessung von Holzbauwerken Allgemeine Bemessungsregeln und Bemessungsregeln für den Hochbau“. An Beispielen werden Nachweise von Holzbauwerken dargestellt und analysiert, um die Neuerungen der DIN 1052 aufzuzeigen.</i></p> <p>Grundlagen: Modellierung der zufälligen Eigenschaften der Bauwerke und ihrer Beanspruchungen (Einwirkungs- und Materialnormen, Sicherheitsabstand zwischen Beanspruchung und Beanspruchungsfähigkeit), Baupraktische Sicherheitsmodelle (Globaler Sicherheitsbeiwert und zulässige Spannung, Methode der Teilsicherheitsbeiwerte in der Methode der Grenzzustände). Damit wird das neue Sicherheitskonzept im Holzbau in Wechselwirkung zu den Einwirkungen, Umwelteinflüssen und den Materialkennwerten dem Ingenieur näher gebracht.</p> <p>Nachweis der Tragfähigkeit von Holzquerschnitten: Technische Regeln zum Nachweis der Tragfähigkeit von Holzkonstruktionen (DIN 1052) unter dem Gesichtspunkt des neuen Sicherheitskonzeptes.</p> <p>Nachweise der Tragfähigkeit von Anschlüssen: Technische Regeln zum Nachweis der Tragfähigkeit von Anschlüssen (DIN 1052) unter dem Gesichtspunkt des neuen Sicherheitskonzeptes.</p> <p>Grundlagen zum Nachweis der Gebrauchstauglichkeit: Da die Gebrauchstauglichkeit durch viele Einflüsse (Feuchte, Wirkung der Einwirkungen) bestimmt wird, werden die Grundlagen dargestellt, nach welchen die Gebrauchstauglichkeit von Holzkonstruktionen bestimmt werden kann.</p> <p>Berechnungsbeispiele von Holzkonstruktionen und Anschlüssen: An mehreren Beispielen werden die oben dargestellten theoretischen Grundlagen an Holztragwerken und Anschlüssen dargestellt.</p> <p>Da der Ingenieur bei seiner Planung von Holzkonstruktionen weder die während der Nutzungszeit auftretenden Einwirkungen noch die real erreichte Beanspruchungsfähigkeit kennt, besteht das Ziel des Seminars darin, unter Ausnutzung des semiprobabilistischen Sicherheitskonzeptes sicher und wirtschaftlich zu bauen. Außerdem verfolgt das Seminar das Ziel, die in der Zukunft kommenden Nachweisverfahren besser bewerten zu können.</p> <p>Referenten: Univ. Prof. Dr.-Ing.habil. Dieter Weitendorf, Dipl.-Ing. André Weitendorf, Weitendorf-Software GmbH, Hameln</p> <p>Termin: Donnerstag, 29. Januar 2009, 09:30 bis 17:00 Uhr</p> <p>Ort: Dessau-Roßlau (Den genauen Ort/Raum geben wir mit der Anmeldebestätigung/Rechnung an!)</p>	<p>Seminar in Kooperation mit dem Projekt PräTrans und der Techniker Krankenkasse Konzentriert – gelassen – erfolgreich: Selbstmanagement und Stressbewältigung im Ingenieurberuf</p> <p><i>Ingenieurdienstleistungen werden unter immer schwierigeren Bedingungen erbracht: Marketing und Akquisition nehmen viel kostbare Zeit in Anspruch, knapp kalkulierte Aufträge und Projekte verschärfen das Arbeitstempo. Ständiger Termindruck, rasche Wechsel von Über- und Unterbeschäftigung, lange Arbeitszeiten, Informationsüberflutung, immer mehr schwierige Kunden – für viele Ingenieurinnen und Ingenieure gehört dies zum Alltag.</i></p> <p>Das eintägige Seminar führt in bewährte Praktiken und Techniken des Selbstmanagements und der Stressbewältigung ein. Anhand von Selbsttests und praktischen Übungen sollen die Teilnehmenden individuelle Verbesserungsmöglichkeiten ihres Arbeitsstils kennen lernen, erproben und in ihren Arbeitsalltag einbauen können. Auf weiterführende Informations-, Beratungs- und Lernangebote wird jeweils hingewiesen.</p> <p>Einzelthemen sind z.B.: Zeit wofür? Selbstführung, persönliche Ziele erkennen, Freiräume schaffen / Sich selbst organisieren, Entscheidungstechniken, Planungstechniken / Zeitdiebe und Störungen / „Nein-Sagen-Können“, Delegieren / Work-Life-Balance: Beruf und Arbeit gesunde Grenzen setzen / Energiemanagement, Selbstmotivation und Selbstbelohnung / Stressfallen früh erkennen und meiden / Konzentrations- und Entspannungstechniken</p> <p>Aufgrund der personellen Unterstützung durch das Projekt PräTrans des Bundesforschungsministeriums und finanzieller Förderung durch die Techniker Krankenkasse beträgt die Teilnahmegebühr <u>nur 15,- Euro</u>.</p> <p>Termin: Donnerstag, 12. März 2009, 09:30 bis 17:00 Uhr</p> <p>Ort: Magdeburg (Den genauen Ort/Raum geben wir mit der Anmeldebestätigung/Rechnung an!)</p> <p>-----</p> <p><i>Die Inhalte und Schwerpunkte der weiteren Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage</i> www.ing-net.de >Veranstaltungen</p> <p>Impressum Herausgeber: Ingenieurkammer Sachsen-Anhalt Körperschaft des öffentlichen Rechts Hegelstr. 23 39104 Magdeburg Tel.: 0391 62889-30 Fax: 0391 62889-99 E-Mail: info@ing-net.de Internet: http://www.ing-net.de Geschäftsführer: Dr. Rainer Berger Redaktion: Silvia Eichelkraut</p> <p>Mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Auffassung des Herausgebers dar. Die Beilage ist Bestandteil des DIB.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7

Abb. 1: Ausschreibung der Veranstaltung im Deutschen Ingenieurblatt, Länderbeilage Sachsen Anhalt

>> Seminarablauf

Nr.	Zeit	Arbeitsschritt	Arbeitstechnik	Arbeitsform	Hilfsmittel	Wer
1	9:30	Eintreffen			Getränke stehen bereit	
2	9:30	Einstieg: <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung der Teilnehmenden • Einleitung der Veranstaltung • Selbstvorstellung der Referent/in • Vorstellungsrunde (Name, Angaben zur Beschäftigung, Motivation für die Teilnahme) 	Input	Plenum	Tischkreis Beamer, Laptop, evtl. Namensschilder	Kammer- vertreter/in Referent/in Teilnehmer (TN)
3	10:00	Überblick über das Thema <ul style="list-style-type: none"> • Zielsetzung, Übersicht • Zusammenhang Arbeit und Gesundheit • Work-Life-Balance 	Input	Plenum	Beamer, Laptop Handout verteilen	Referent/in
4	10:20	Reflexion über Lebensbalance	TN-Unterlagen Anleitung Hilfreiche Fragen "Spinne"	Einzelarbeit Anschließend Austausch im Plenum (oder Interview)	ggf. Stifte für TN	TN
	11: 15	Kaffeepause 15 min.			Getränke Obstkorb	
5	11:30	Zeitmanagement <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Zeitmanagement? • Die Bedeutung von Zielen 	Input	Plenum	Laptop, Beamer	Referent/in
6	11:40	Was sind meine Ziele	TN-Unterlagen	Einzelarbeit		TN
7	12:00	Planungs- und Entscheidungstechniken Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse, Alpen-Methode	Input	Plenum	Laptop, Beamer	Referent/in
8	12:15	Übung zu Planungstechniken	TN-Unterlagen	Einzelarbeit		TN
9	13:00	Blick auf eigene Arbeitsweise <ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Zeitdieben und Störungen • Nein- Sagen- Können • Delegieren 	Input und Diskussion Erfahrungen der TN	Plenum	ggf. Flipchart, Wandzeitung Checkliste Zeitdiebe Meine Zeitdiebe	
10	13:20	Tipps und Hinweise	Hinweis auf Handout		Handout verteilen	Referent/in
	13:30	Mittagspause 60 Min.				

Nr.	Zeit	Arbeitsschritt	Arbeitstechnik	Arbeitsform	Hilfsmittel	Wer
11	14:30	Wie sieht es bei den Ingenieuren aus? Folien aus der Online-Befragung Stress erkennen Was ist schädlicher Stress? Wodurch entsteht Stress? Stressauslöser, Gesundheitsgefahren durch Stress? Was gibt es für Stressreaktionen? Schädlichen Stress erkennen	Input	Plenum		Referent/in
12	14:40	Stresssymptome – Signale für Stress	TN-Unterlagen	Einzelarbeit	Checkliste	TN
13	14:50	Stress vermeiden und bewältigen <i>Prävention:</i> Beruflichen Stress an der Wurzel packen, Arbeitssituation Stressfördernde Einstellungen und Bewertungen Ideale und Selbstkonzept von Ingenieuren Denken und Handeln überprüfen <i>In der Situation:</i> Erlebte Stress-Situationen besser bewältigen <i>Stressabbau:</i> Stressfolgen zeitnah „kurieren“	Input		Laptop, Beamer	Referent/in
14	15:10	Übung zur Stressbewältigung Was sind meine Stressoren? Matrix Problemlösestrategie	TN-Unterlagen	Einzelarbeit Ggf. Gruppenarbeit (Kollegiale Beratung)	Checklisten, Matrix- bogen, Fragebogen ggf. Blanko	TN
15	15:50	Zusammenfassung	Hinweis auf		Handout	
	16:00	Kaffeepause				
16	16:15	Auswertung Umsetzung der Ergebnisse in einen Masterplan. Woran scheitern gute Vorsätze bei der Umsetzung? Vorgehen: Zusammentragen der Ergebnisse, Resümee, Eintragen in Arbeitsblatt Persönlichen Masterplan ausfüllen Auf weiterführende Beratungsangebote etc. hinweisen Hinweis auf Liste der Handlungshilfen Bewertungsbogen Offene Fragen klären	Input	Plenum	Liste	Referent/in
17	16:30	Auswertung der Selbsttests/ Übungen Was will ich verändern? Masterplan	Einzelarbeit		Arbeitsblatt	TN
18	17:00	Ausklang Schlusswort und Verabschiedung	Schlussrunde, mit Ausfüllen des Bewertungsbogens	Abschließender Kommentar in der Runde	Bewertungsbogen	TN
	17:30	Ende				

Checkliste Zeitdiebe

Zeitplanung und Arbeitsmethodik

- Unklare Zielsetzung
- Unzureichende Tagesplanung
- Versuch, zu viel auf einmal zu tun
- Keine Übersicht über alle Aktivitäten
- Spontane Prioritäten

Persönlicher Arbeitsstil

- Überhäufte Schreibtisch
- Schlechtes Ablagesystem
- Papierkram
- Zu viele Notizen
- Alle Fakten wissen wollen

Störungen durch andere

- Telefonische Unterbrechungen
- Unangemeldete Besucher
- Langwierige Besprechungen
- Ablenkung, Lärm
- Privater Schwatz

Persönliche Schwachstellen

- Hast, Ungeduld, Nervosität
- Geringe Selbstmotivation
- Unfähigkeit „Nein“ zu sagen
- Fehlende Selbstdisziplin
- Unentschlossenheit, „Aufschieberitis“

Innerbetriebliche Zusammenarbeit

- Mangelnde Koordination/Teamarbeit
- Zu wenig Delegation
- Unvollständige, verspätete Informationen
- Zu viel oder unpräzise Kommunikation
- Wartezeiten (z.B. bei Terminen)

Selbstmanagement und Stressbewältigung im Ingenieurberuf
Ingenieurkammer Sachsen-Anhalt, 12. März 2009, Magdeburg

Abb.2: Beispiel für ausgehändigtes Arbeitsmaterial



>> Literatur- und Linktipps

Ausführliche Informationen zur gesamten „PräTrans“-Entwicklungspartnerschaft mit der Ingenieurkammer Sachsen-Anhalt finden Sie in der Broschüre:

- /1/ Pröll, U./ Freigang-Bauer, I. (Hrsg.) (2009): Gesünder arbeiten in kleinen Unternehmen: Ein Thema für Kammern und Verbände. Erfahrungen und Anregungen aus dem BMBF-Verbundvorhaben „PräTrans“. Dortmund, Eschborn

www.gesundheit-unternehmen.de/fileadmin/media/Projektwebsites/Gesundheit-Unternehmen/Dokumente/home/broschuereTagung_1_2009_Tagungsbroschuere.pdf

Mehr über Forschungsergebnisse und praktische Aktivitäten zu Berufskammern finden Sie in:

- /2/ Pröll, U. unter Mitarbeit von Maylandt, J. (2009): Gesundheitsmanagement in Freien Berufen – Handlungspotenziale von Berufskammern (unter besonderer Berücksichtigung der Ingenieurkammern), Werkstattbericht aus dem BMBF-Verbundprojekt „PräTrans“. Dortmund

http://www.gesundheit-unternehmen.de/fileadmin/media/Projektwebsites/Gesundheit-Unternehmen/Dokumente/service/downloads/13_1_2009_WB_Berufskammern.pdf

Impressum:

Herausgeber:

RKW Rationalisierungs- und Innovationszentrum
der Deutschen Wirtschaft e.V.
Kompetenzzentrum

Düsseldorfer Straße 40, 65760 Eschborn

Autor: Jens Maylandt (Sozialforschungsstelle Dortmund)

Stand: März 2009

Die Reproduktion dieser Veröffentlichung für nichtkommerzielle Zwecke ist bei Angabe der Quelle gestattet.

Download: www.gesundheit-unternehmen.de

Das Instrument entstammt einem von mehreren Modellen im Projekt „PräTrans — Transferpotenziale von Kammern und Verbänden für gesundheitliche Prävention in Klein- und Ein-Personen Unternehmen“. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

