

■ Mehr Arbeit, weniger Zeit: Wie ich mit Arbeitsverdichtung umgehe



Der Umfang der unerledigten Vorgänge auf meinem Arbeitsplatz wird größer. Einzelne Terminüberschreitungen nehmen zu. Weil ich meine Aufgaben gerne gut mache, steigt auch der innere Druck. Nun soll auch die Stelle eines Kollegen, der demnächst altersbedingt aus dem Team ausscheidet, nicht oder nur zeitlich verzögert besetzt werden. – Wie gehe ich mit der steigenden Arbeitsverdichtung und Belastung um? Wieviel Verantwortung habe ich für den Betrieb, wieviel aber auch für mich selbst? Wie kann ich meinen Arbeitsstil und einzelne Abläufe anpassen, um besser mit der Arbeit zurecht zu kommen? Wie kann ich mich auch innerlich entlasten, um mich nicht für jede Verzögerung verantwortlich zu fühlen? Wann setze ich ein klares 'Nein', wenn Belastungsgrenzen überschritten sind? – Das Seminar gibt praktische Unterstützung für den Umgang mit Arbeitsverdichtung und Belastung.

■ Ziel des Seminars

ist es, die eigene Haltung und die eigenen Handlungsoptionen im Umgang mit Verdichtung und Belastung zu reflektieren. Es werden praktische Wege aufgezeigt, im Spannungsfeld der Verantwortung für den Betrieb und für sich selbst weiterhin gut und gerne arbeiten zu können.

■ Inhaltsübersicht

- Arbeitsverdichtung – Wie ich das an meinem Arbeitsplatz persönlich erlebe
- Was meine Handlungsoptionen im Umgang mit Verdichtung und Belastung sind
- Wie ich Grenzen für nicht akzeptable Belastung erkenne
- Wie ich Grenzen für nicht akzeptable Belastung kommuniziere
- Wie ich meinen Arbeitsstil an zunehmende Verdichtung anpasse
- Wie ich Abläufe und Standards zur persönlichen Entlastung verändere
- Wie wir uns im Team bei zunehmender Verdichtung unterstützen
- Wie ich Abseitsstehende anspreche und aktiviere
- Wie ich mit meinem inneren Druck bei zunehmender Belastung umgehe
- Wie ich mich besser entspannen und entlasten kann
- Wie ich meine eigene Lebensfreude erhalte

