
Ausgeglichenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

ein höchstpersönliches Fortbildungs- Angebot für
Menschen, die ständig für andere da sind
und eher selten für sich selbst sorgen?

Wie Mitarbeiter/innen auch im Arbeitsalltag selbst für ihre Gesundheit sorgen können

Der Arbeitsalltag verlangt den Mitarbeitenden im Gesundheitswesen immer mehr schnell wechselnde, kurzfristige, auch kognitiv anspruchsvolle Hochleistungen in immer kürzeren Zeitspannen ab.

Druck und Belastung wachsen auch aufgrund personeller Engpässe durch zunehmende Krankheitsausfälle und Personaleinsparungen. All diese Faktoren sind der Erhaltung von Lebensqualität und Gesundheit am Arbeitsplatz nicht gerade zuträglich, treten jedoch in Organisationen des Gesundheitswesens zunehmend häufiger auf.

- Im Sinne des Salutogenese-Prinzips konzentrieren sich in **sechs monatlich aufeinander folgenden Workshop-Tagen** interessierte Mitarbeiter/innen (aus einer Einrichtung oder unterschiedlichen Einrichtungen des Gesundheitswesens) auf die sinnlich wahrnehmbaren Grundlagen ihres subjektiven Gesundheitsempfindens im Sinne physischen und psychischen Wohlbefindens
- Durch Selbsterfahrung mit methodisch fundierter Anleitung entwickeln sie auf der Basis ihrer Beschreibungen ein Instrumentarium, das dazu beiträgt, auch im Arbeitsalltag nicht den Zugang zu den eigenen Energieressourcen zu verlieren, bzw. den Zugang jederzeit wiederfinden zu können, wenn er infolge von Überlastung und Stress-Erleben wieder einmal verlorengehen sollte.

Jeder Workshop-Tag verläuft nach den Kriterien eines QM-Prozesses im Sinne persönlicher Kompetenz:

1. Auf der Basis unterschiedlicher Eutonie-Übungen (zur Selbstwahrnehmung und Fokussierung körperlicher, psychischer, sinnlicher Präsenz) wird zu Beginn der Workshop-Reihe mit Hilfe reflexiver Methoden der jeweilige Ist-Zustand beschrieben...
...und so die Rahmenbedingungen für die nächsten Schritte benannt

2. Im reflexiven Gespräch wird erarbeitet, wie sinnvollerweise auf die erarbeiteten Ist-Zustände und benannten Rahmenbedingungen reagiert werden kann. Dazu passende Übungen (eutonisierende (Wohlspannung fördernde), Achtsamkeits-, meditative, assoziative und kommunikative Methoden werden daraufhin angewandt und auf Tauglichkeit von den Teilnehmenden erprobt
 3. Im reflexiven Gespräch wird ausgetauscht, wie sich die im Workshop erlebten Übungen auf die Einzelnen ausgewirkt haben, wie sie sich in den Arbeitsalltag übertragen lassen könnten und welchen persönlich stabilisierenden Nutzen die Teilnehmenden jeweils aus welcher Übungspraxis ziehen können
 4. Im nächsten Workshop werden die im Arbeitsalltag gemachten Erfahrungen zur Grundlage der aktuellen Ist-Analyse. Es beginnt die nächste Phase eines kontinuierlich vertiefenden Prozesses, in dem die in den Workshops praktizierten Übungen spielerisch erlernt, erprobt, modifiziert und im wahrsten Sinne des Wortes von den Teilnehmenden angeeignet werden können, um so in mehreren Schritten für sich selbst ein gesundheitsförderliches Prozess-Optimierungs-Modell zu entwickeln.
- **Empfehlung:**

Dieses Angebot sollte aus meiner Sicht in mehreren ganztägigen Workshops realisiert werden, um als personale und soziale Kompetenz der Teilnehmenden eine reale Chance zur Verankerung zu erhalten.

Auch wenn es sich in erster Linie an die situative Kompetenz und Aufmerksamkeit der Teilnehmenden richtet, stärkt es zugleich mehrere Kompetenz-Aspekte im Sinne eines erfolgreichen Gesundheits-Managements.

Denn es tritt zugleich die alltägliche Kommunikations-Kultur der Teilnehmenden zutage und wirkt sich auf alle Beteiligten aus. So können auch die praktizierten Kommunikationsstrategien im Sinne eines gesundheitsförderlichen Miteinanders verstanden und gestaltet werden.

Selbstverantwortung im Sinne eigener Entscheidungen und bewussten Selbst-Managements am Arbeitsplatz sind weitere Aspekte des Gesundheits-Managements, das in dieser Fortbildung angesprochen und trainiert wird.