



ARBEITSPSYCHOLOGIE UND  
GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG  
PSYCHISCHER BELASTUNGEN  
Starke Mitarbeiter sind wichtig



Ein Unternehmen der ias-Gruppe



# GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG ZU PSYCHISCHEN BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ

## Präzisierung des Arbeitsschutzgesetzes bzgl. psychischer Belastungen

Das Arbeitsschutzgesetz fordert die systematische Ermittlung und Reduzierung von Stressquellen und Ursachen für psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Es stellt klar,

- dass sich die geforderte Gefährdungsbeurteilung auch auf psychische Belastungen bei der Arbeit bezieht und
- der Gesundheitsbegriff neben der physischen auch die psychische Gesundheit der Beschäftigten umfasst.

## Strategischer Ansatz zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Wir unterstützen Sie mit einem umfassenden strategischen Ansatz:



Sie erhalten Antworten auf folgende Fragestellungen:

- Wie wird die Gefährdungsbeurteilung von psychischen Belastungsfaktoren praktisch umgesetzt?
- Wie wird die Gefährdungsbeurteilung rechtssicher dokumentiert?
- Wie können Mitarbeiter trotz zunehmender Belastungen gesund bleiben?
- Was können Sie zur Stabilisierung von Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit ihrer Belegschaft tun?



## *Analyse des IST-Zustandes in Ihrem Unternehmen*

Wir bieten Ihnen verschiedene Methoden zur Analyse des IST-Zustandes in Ihrem Unternehmen. Gerne beraten wir Sie, welche Methode(n) Sie für Ihren Bedarf wählen sollten.

### *BalanceCheck: Mitarbeiterbefragung*

Der BalanceCheck ermöglicht Ihren Mitarbeitern, Anregungen zu wesentlichen Fragen ihres Arbeitsumfeldes zu äußern. Der BalanceCheck bietet Ihnen:

- Eine Analyse der psychischen Belastungen und vorhandenen Ressourcen Ihrer Mitarbeiter auf abteilungs- und unternehmensweiter Ebene
- Eine Gegenüberstellung der vorhandenen Arbeitssituation (Ist-Wert) mit der Wunsch-Arbeitssituation (Wunsch-Wert)
- Eine Ableitung von Handlungsempfehlungen zur Verringerung von krankmachenden Stressoren

### *Analyse-Workshop mit konkreten Lösungsoptionen*

In einem Workshop mit Ihren Mitarbeitern diskutieren wir über Belastungsschwerpunkte und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten:

Wir diskutieren, was gut und was nicht so gut läuft.

Wir erarbeiten im gemeinsamen Austausch der Mitarbeiter Lösungen. Wir laden die direkte Führungskraft in unseren Workshop ein, um gemeinsam die Lösungen auf Umsetzbarkeit zu überprüfen.

### *Experten-Interviews (plus Arbeitsplatzbegehung)*

Wir führen strukturierte Interviews mit Fachexperten und Führungskräften Ihres Unternehmens durch. Wir liefern Ihnen damit Ansatzpunkte zur Vorbeugung von so genannten organisationsbedingten „Stresserkrankungen“. Ziel ist es, durch eine Gefahrenermittlung von möglichen Stressfaktoren im organisatorischen Bereich einer Unternehmensabteilung (Arbeitsklima, Pausen, Kommunikation etc.) Maßnahmen abzuleiten, die die Organisation vor negativen Auswirkungen (z.B. Fehlzeiten; Fluktuation) schützen.

## *Erfassung und Dokumentation Ihrer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen nach ihs-Standard*

Wir liefern Ihnen eine umfassende Dokumentation zur Gefährdungsbeurteilung:

- Benutzerfreundliches System auf Basis von MS Excel® mit anschaulicher Ergebnisdokumentation und -präsentation
- Modulare Anwendbarkeit je nach Ihren Anforderungen
- Transparente Erfassung und Beurteilung der psychischen Belastungen auf drei Ebenen:  
Unternehmensebene, Abteilungsebene aus Sicht der Führung, Abteilungsebene aus Mitarbeitersicht
- Schneller, umfassender Überblick über den Stand Ihrer Aktivitäten, über geplante und durchgeführte Maßnahmen
- Rechtssichere Dokumentation eignet sich zur Vorlage bei den Behörden und Berufsgenossenschaften
- Die Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung dienen auch als Grundlage für die regelmäßige Unterweisung der Beschäftigten.

# UMSETZUNG VON MASSNAHMEN

Auf den folgenden Seiten nennen wir Ihnen wesentliche Maßnahmen, die sich aus der Analyse zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen ergeben können und mit denen wir Sie gezielt unterstützen. Es sind:

- Maßnahmen zum Erhalt der Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter
- Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Bewältigung psychischer Belastungen
- Handlungshilfen zum Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern

# STRESSMANAGEMENT

In unseren Trainings zum Stressmanagement:

- analysieren wir den Grad der persönlichen Stressbelastung
- finden Sie Wege, Stressoren zu reduzieren und Kraftquellen aufzubauen
- entwickeln Sie Möglichkeiten, Ursachen und Folgen von negativem Stress zu bewältigen

## *Stressfrei-Management Training für Führungskräfte*

Ziele des Trainings:

- Eigene Stärken fördern, mit Stress umgehen, Energie mobilisieren (Selbstmanagement)
- Ihre Rolle als Führungskraft (Fürsorge) und Ihren Umgang mit eigenen Belastungen (Selbstfürsorge) analysieren
- Belastungsfaktoren und Antreiber kontrollieren und/oder verändern
- Führen von Mitarbeitern, die erhöhten Belastungen ausgesetzt sind
- Gegen Belastungsrisiken im Team absichern (Gefährdungsbeurteilung)

## *Stressfrei durch den Tag! Training für Mitarbeiter*

Ziele des Trainings:

- Eigene Stärken fördern
- Mit Stress besser umgehen können
- Energie und Lebensqualität mobilisieren
- Bewusste Erholungsphasen einüben

Das Besondere:

Jeder Teilnehmer bekommt während der Trainingsphase ein Biofeedback-Gerät zum individuellen Üben mit nach Hause.



## MITARBEITERFÜHRUNG

### *Gesund führen*

Mit unserem Workshop „Gesund führen“ erarbeiten wir Antworten auf folgende Fragen:

- Welche Führungstechniken brauche ich, welche passen zu mir?
- Welche Stressoren sind objektiv da – und welche nur in meinem Kopf?
- Wie kann ich mich entlasten?
- Wie setze ich Mitarbeiter optimal in Verantwortung?
- Wie werde ich meiner Rolle als Führungskraft gerecht?
- Vorbild für ein „gesundes“ Arbeiten – bin ich das?
- Was brauchen Mitarbeiter, um langfristig gesund und leistungsstark zu bleiben?
- Wie führe ich Mitarbeiter, die häufig krank oder psychisch auffällig sind?
- Welche Ursachen haben „innere“ Fehlzeiten, geringe Motivation, Lustlosigkeit?
- Wie setzt man ein Fehlzeitenmanagementsystem im Unternehmen richtig um?

### *Umgang mit Suchtgefahren*

Mit unseren Workshops unterstützen wir Ihre betriebliche Suchtprävention:

- Genuss – Gebrauch – Missbrauch – Sucht: Erkenntnisse zur Wirkung von Alkohol und Drogen
- Suchtmittel am Arbeitsplatz – wie erkenne ich das Problem?
- Welche Reaktionsweisen sind richtig und notwendig
- Reflexion eigener Konsummuster
- Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstbehauptung
- Betriebsvereinbarung
- Rechtliche Aspekte beim verantwortlichen Handeln im Betrieb

Für alle unsere Leistungen gilt:  
Wir beraten und betreuen Sie stets individuell,  
je nach Ihren Anforderungen.



## MITARBEITERBERATUNG

### *Externe Mitarbeiterberatung (EAP)*

Die Externe Mitarbeiterberatung, auch EAP (Employee Assistance Program), ist:

- Ein in erster Linie telefonischer Beratungs- und Unterstützungsdienst für alle Mitarbeiter und Führungskräfte
- Die Hotline ist durchgehend an 365 Tagen im Jahr während 24 Stunden erreichbar
- Die telefonische Beratung kann mehrsprachig angeboten werden
- Eine professionelle Hilfe zu arbeitsbezogenen Problemen sowie privaten, die Arbeit belastenden Schwierigkeiten

Ein qualifiziertes Expertenteam von Diplom-Psychologen berät zu folgenden Themen:

- Umgang mit besonderen Belastungen am Arbeitsplatz
- Konflikte/gestörte Arbeitsbeziehungen
- Stressbewältigung, Erschöpfungszustände, Burnout
- Persönliche oder berufliche Krisen
- Beziehungskonflikte
- Alkohol-, Medikamenten-, Drogenprobleme
- Mobbing, Belästigung, Diskriminierung
- Psychosomatische Probleme (Depressionen, Ängste)
- Kritische Lebensphasen (Krankheit, Tod, Trennung, Scheidung, Pflege)

## Arbeitspsychologische Sprechstunde

Private und/oder berufliche Probleme können sich negativ auf die Leistungsfähigkeit und Motivation von Mitarbeitern und Führungskräften auswirken.

Inhalt und Ziel der arbeitspsychologischen Sprechstunde ist es, interessierten und oder belasteten Mitarbeitern und Führungskräften ein niederschwelliges Beratungsangebot zur Verfügung zu stellen. Themen wie berufliche oder familiäre Probleme, Stress etc. können angesprochen und konkrete Lösungsmöglichkeiten empfohlen werden.

- Niederschwelliges Vorort-Angebot
- Die persönlichen Beratungen sind zeitlich begrenzt und lösungsorientiert.

## Work-Life-Balance: Arbeit und Privatleben ins Gleichgewicht bringen

Mit dem Workshop „Work-Life-Balance“ finden Sie Wege, ausgeglichener zu sein:

- Was sind meine Ziele und Prioritäten – nicht nur die beruflichen?
- Wie schaffe ich innere und äußere Gleichgewichte?
- Von der persönlichen Vision zu konkret umsetzbaren Zielen im Alltag
- Lösungsorientiertes Planen und Handeln statt passives Umhertreiben



Studien belegen, dass sich Mitarbeiterberatung für Unternehmen rechnet.

Der Return-on-Investment liegt mindestens bei 1 zu 3.



Ein Unternehmen der ias-Gruppe

## IAS HEALTH & SAFETY GMBH

### Sicherheit und Gesundheit in Arbeit und Freizeit

Die ias health & safety GmbH, ein Unternehmen der ias-Gruppe, kümmert sich ganzheitlich um den Menschen in der modernen Arbeitswelt und erarbeitet innovative Konzepte für Sicherheit und Gesundheit in der Arbeit, aber auch in der Freizeit. Ein Team aus Betriebsärzten, Psychologen und Sicherheitsingenieuren entwickelt individuelle Lösungen für den Arbeits- und Gesundheitsschutz und das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Brandschutzexperten sorgen für Brandschutz- und Notfallmanagement und Sicherheitsexperten unterstützen Sie beim sicheren Betreiben von Spielplatz- und Freizeitanlagen.

Die ias health & safety GmbH und TÜV SÜD pflegen eine strategische Partnerschaft.



ias health & safety GmbH  
Ein Unternehmen der ias-Gruppe  
Westendstraße 199  
80686 München

Telefon: 0800 369 1007 (kostenlose Service-Nummer)  
Telefax: 03221 1085 940  
ihs.vertrieb@ias-gruppe.de  
www.ias-health-safety.de