

Gesundheitszirkel

in IKT-Unternehmen bis 100 MitarbeiterInnen



Ein Gesundheitszirkel ist ein moderierter Arbeitskreis, in dem sich MitarbeiterInnen eines Unternehmens mit gesundheitsrelevanten Aspekten ihrer Arbeitssituation auseinandersetzen.

Zielsetzung

- Identifikation von gesundheitsrelevanten Belastungen und Ressourcen
 - Analyse von Ursachen und Wirkungen
- Erarbeiten von konkreten Vorschlägen zur Optimierung der Arbeitssituation



Rahmen

Anzahl der Zirkelgruppen

In Unternehmen bis 100 MitarbeiterInnen reicht meist eine Zirkelgruppe.

Gruppengröße

Vier bis acht MitarbeiterInnen

Zusammensetzung

TeilnehmerInnen:

- aus allen Unternehmensbereichen: Technik, Verwaltung, Vertrieb, usw.
- alle Beschäftigtengruppen: Frauen/Männer, Jüngere/Ältere, Teilzeit/Vollzeit, angestellte/freie DienstnehmerInnen

Zeitlicher Rahmen

5 x 2 Stunden oder 4 x 3 Stunden
Ein- bis zweiwöchige Abstände



Ablauf im switch-Projekt

1. Einstieg

- Kennenlernen
- Klären von Erwartungen und Befürchtungen
- Vereinbaren gemeinsamer Gruppenregeln
- Gemeinsame Definition von Gesundheit:
 - Was verstehe ich unter Gesundheit?
 - Was macht mich krank?
 - Was erhält mich gesund? Wie erhalte ich mich gesund?

2. Themensammlung

Welche Stolpersteine gibt es in meinem (Arbeits-)Alltag?

3. Problembearbeitung

- Was ist das Problem?
- Wo liegen die Ursachen?
- Wie wirkt sich das aus?
- Welche Lösungen gibt es dafür?

4. Dokumentation

in einem Vorschlagskatalog

5. Präsentation

der Gesundheitszirkel-Ergebnisse