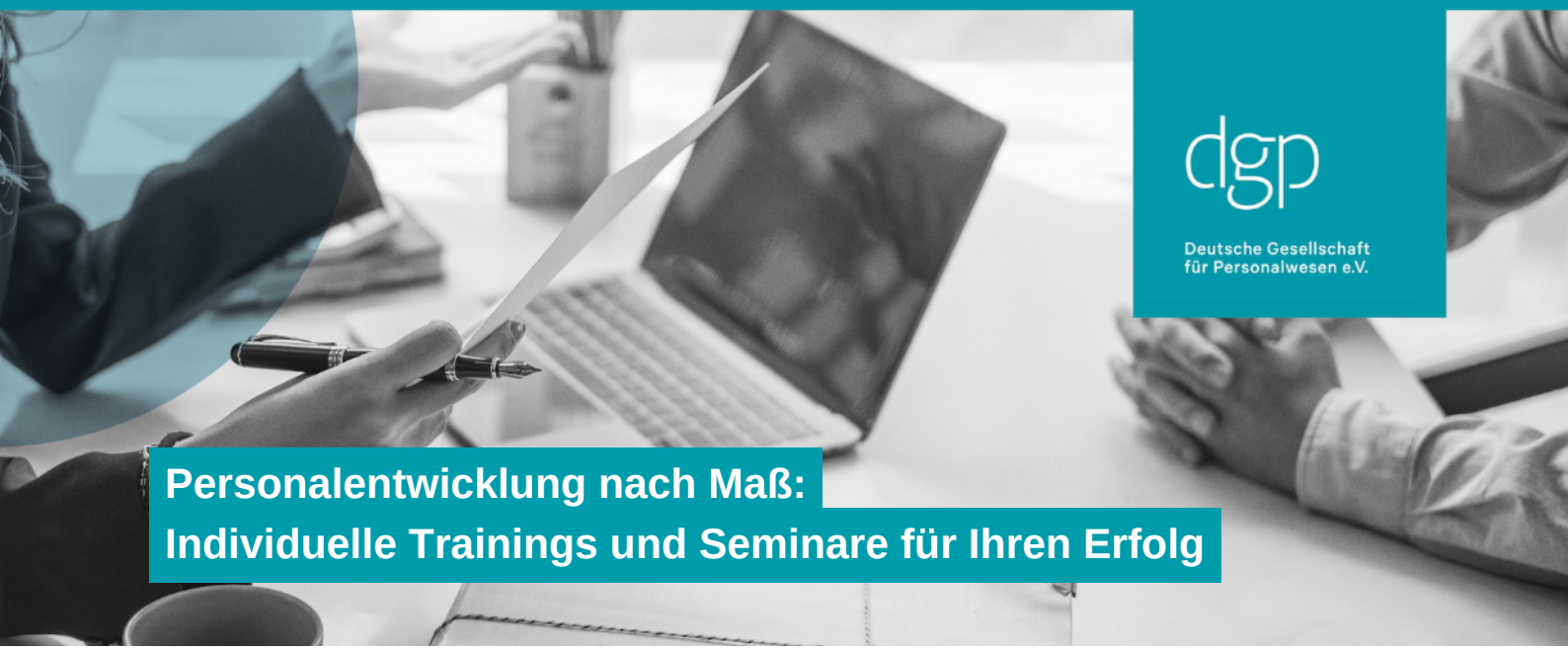

Digitale Resilienz - Umgang mit psychischen Belastungen im Kontext der digitalisierten Arbeitswelt

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran. Eine wesentliche Herausforderung der aktuellen Arbeitswelt besteht darin, die negativen Wirkungen digitaler Entwicklungen zu minimieren, ohne dabei die Chancen und Potenziale der Digitalisierung aus dem Blick zu verlieren: Einerseits bietet eine wachsende Flexibilität vielfältige Chancen, andererseits bergen die damit einhergehenden Entwicklungen Risiken. Dazu zählen beispielsweise die Entgrenzung von Arbeitszeit und -ort sowie steigenden Anforderungen durch Arbeitsverdichtung und Komplexitätszuwachs, die sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit von Mitarbeiter*innen auswirken können. Wie kann man als Beschäftigte diesen Gesundheitsrisiken entgegenwirken und einen gesunden Umgang erlernen?

In diesem Seminar wird beleuchtet, wie sich psychische Belastungen durch die steigende Digitalisierung verändern und wie wir im Umgang mit neuen potenziellen Stressoren die Oberhand behalten bzw. ihre Ressourcen nutzen können. Dabei spielt die eigene Haltung im Umgang mit dem „digitalen Sog“ ständiger Informationsflut durch E-Mails oder Smartphones ebenso eine Rolle wie der Umgang mit Arbeitszeit und -ort. Ziel ist es, gesundheitsförderliche Gestaltungsoptionen zu kennen und individuelle Handlungsstrategien zu entwickeln, kurz eine Art „digitale Resilienz“.

Schwerpunkte

- Zahlen, Daten, Fakten
- Zentrale Begriffe und Konzepte zur psychischen Belastung und Beanspruchung
- Digitale Entwicklungen und Veränderungen der Arbeitsanforderungen und Arbeitsbedingungen, Chancen und Potenziale vs. Risiken der voranschreitenden Digitalisierung
- Gesundheitsförderliche Gestaltungsansätze im Umgang mit Arbeitsmitteln wie Handy, Smartphone, Laptop, Tablet etc.
- Entwicklung individueller Handlungsstrategien und Gestaltungsoptionen

Zielgruppe

Mitarbeitende

Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6- max.12 Personen

Dauer

1 Tag

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de

Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.

Nisrin Jemel (Seminarorganisation)
Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)
personalentwicklung-hannover@dgp.de
Telefon: 0511 / 943 93 – 10

Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden, Führung, Gesundheit, Kommunikation, Organisationsentwicklung, Personalauswahl, Personalentwicklung, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de