

## Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

### Umgang mit psychischen Belastungen im Kontext der digitalisierten Arbeitswelt

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran und verändert neben dem privaten auch das berufliche Leben. Diese Veränderungen bieten einerseits vielfältige Chancen, andererseits birgt die digitale Transformation mit Entwicklungen wie z. B. der Entgrenzung von Arbeitszeit und -ort sowie steigenden Anforderungen durch Arbeitsverdichtung und Komplexitätszuwachs Risiken, die sich auf die (psychische) Gesundheit von Mitarbeiter\*innen auswirken können.

Eine wesentliche Herausforderung der aktuellen Arbeitswelt besteht somit darin, die negativen Wirkungen digitaler Entwicklungen zu minimieren, ohne dabei die Chancen und Potenziale der Digitalisierung aus dem Blick zu verlieren. Um Gesundheitsrisiken für Beschäftigte entgegenzuwirken, ist eine frühzeitige Beschäftigung mit Digitalisierungsprozessen und daraus resultierenden Belastungsfaktoren entscheidend.

In diesem Seminar wird beleuchtet, wie sich psychische Belastungen durch die steigende Digitalisierung verändern und welche neuen potenziellen Stressoren und Ressourcen sich ergeben. Dabei werden die Handlungsfelder einer Prävention 4.0 aufgezeigt und individuelle Handlungsstrategien und Gestaltungsoptionen entwickelt, um im Kontext einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt gesundheitsförderliche und motivierende Arbeitsbedingungen zu gestalten.

#### 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
- Veränderungen in den Beschwerden und Krankheitsbildern
- Prävention 4.0 und digitale Anwendungsmöglichkeiten
- Umgang mit Belastungen und Beanspruchungen
- Gestaltungsansätze der psychischen Gesundheitsförderung

#### Zielgruppe

Führungskräfte aus verschiedenen Hierarchieebenen, Personalfachleute, Personalentwickler\*innen

#### Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 12 Personen

#### Dauer

2 Tage

## 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](mailto:personalentwicklung-hannover@dgp.de)  
**Telefon: [0511 / 943 93 – 10](tel:05119439310)**



### 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

