**Übersichtsdatenblatt**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titel** | Wohlbefinden bei der Arbeit | |
| **Stichwörter** | Motivation, Wohlbefinden, Psychologie | |
| **Zur Verfügung gestellt von** | MRK GmbH | |
| **Sprache** | Deutsch | |
| **Bereich** | Digitale online Kommunikation |  |
| Engagement des Teams und der Mitarbeiter von zu Hause aus |  |
| Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben |  |
| Wohlbefinden | **X** |
| “Wie können Sie die Produktivität Ihres Teams von zu Hause aus steigern?” |  |
| Fernsteuerung von Projekten |  |
| Agiles Management nach Zielsetzungen |  |
| “Intelligente” eigene Wirksamkeit |  |
| Führung und Motivation in der Ära des intelligenten Arbeitens |  |
| Telearbeit: eine Auswahl digitaler Maßnahmen zur Verwaltung Ihres Unternehmens |  |
| **Ziele und Lernergebnisse** | | |
| Verständnis der Bedeutung; Zusammenhang zwischen psychologischen Bedürfnissen, Motivation und Arbeitsmaßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität der Arbeitnehmer; Arbeitsverbesserungen | | |
| **Beschreibung** | | |
| Die Menschen sind die Grundlage für den Erfolg eines Unternehmens, und es ist wichtig, sich um ihr Wohlbefinden zu kümmern. Mehrere internationale wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der Produktivität eines Unternehmens und der geistigen und körperlichen Gesundheit seiner Mitarbeiter gibt.  Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation ist psychische Gesundheit "ein Zustand des Wohlbefindens", in dem eine Person "in der Lage ist, ihre Fähigkeiten zu nutzen, mit normalem Alltagsstress umzugehen, ihre Arbeit produktiv zu verrichten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft zu leisten".  Der Arbeitsplatz wirkt sich unmittelbar auf das körperliche, geistige, wirtschaftliche und soziale Wohlbefinden der Arbeitnehmer und folglich auch auf die Gesundheit ihrer Familien und Gemeinschaften aus.  Dieser Bericht soll einen Überblick über dieses komplexe und zunehmend zentrale und wichtige Thema in unserem täglichen Leben geben und die Grundlagen sowie einige der wichtigsten Empfehlungen zur Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz vermitteln. | | |
| **Inhalt** | | |
| 1. Was ist Wohlbefinden?    1. Definition von Wohlbefinden durch die Weltgesundheitsorganisation    2. Maslows Bedürfnispyramide    3. Selbstbestimmungstheorie 2. Forschung zum angenehmen Arbeiten 3. Empfehlungen der WHO für das Wohlbefinden bei der Arbeit 4. Maßnahmen zur Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz | | |
| **Inhalt in Stichpunkten** | | |
| - Definition der WHO  - Maslows Bedürfnispyramide  - Selbstbestimmungstheorie  - Forschung zum angenehmen Arbeiten  - Die 4 Einflussbereiche für einen gesunden Arbeitsplatz (WHO)  - Empfehlungen der WHO für das Wohlbefinden bei der Arbeit  - Maßnahmen zur Verbesserung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz | | |
| **5 Glossareinträge** | | |
| Selbstbestimmungstheorie  Maslows Bedürfnispyramide  Selbstverwirklichung  Bedürfnis nach Wertschätzung  Zugehörigkeitsbedürfnis und Bestätigung  Sicherheitsbedürfnis  Physiologische Bedürfnisse  Weiche Standortfaktoren  Job-Rotation  Arbeitsplatzerweiterung  Kompetenzerweiterung am Arbeitsplatz | | |
| **Bibliographie und weitere Referenzen** | | |
| Abbildung 1: I, Yann, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2367501>;  Inhalt Folie 6/7: Förderung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz: Leitfaden zur Umsetzung eines umfassenden Ansatzes (Europäische Kommission) <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=13879&langId=en>  Inhalt Folie 7: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Abbildung 2: Verkehrsministerium Oregon – Prüfen der Linien Hochgeladen von Smallman12q, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24373900>  Abbildung 3: Von LMU Dozent Medizin (Diskussion) 04:47, 23. Sep. 2017 (CEST) - Eigenes Werk (Originaltext: selbst erstellt), CC BY-SA 3.0 de, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62696203>  Inhalt Folie 9: <https://www.youtube.com/watch?v=g8qLidERkGY>  Inhalt Folie 10: <https://www.youtube.com/watch?v=faW6ZQg1tn4>  Inhalt Folie 12: Forschung und Inhalt von: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf>  Inhalt Folie 13: Forschung und Inhalt von: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P (2015) The who-5 well-being index: a systematic review of the literature. Psychother Psychosom 84(3)  Inhalt Folie 14: Forschung und Inhalt von: Denise Angélique Camenisch, Olaf Schäfer, Isabelle Andrea Minder, Katja Cattapan; <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf>  Inhalt Folie 16: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Abbildung 4: WHO Model des kontinuierlichen Verbesserungsprozesses für gesunde Arbeitsplätze, <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ;  Inhalt Folie 16: MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf>;  Inhalt Folie 17: <https://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf> ; MDDrPH Rokho Kim, <https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf> | | |
| **5 Multiple-Choice Fragen zur Selbstbewertung** | | |
| 1) Was bedeutet Wohlbefinden am Arbeitsplatz und warum ist es wichtig?  2) Welche Faktoren beeinflussen das Wohlbefinden bei der Arbeit? (Nennen Sie mindestens drei!)  3) Bei der Bedürfnispyramide von Maslow: auf welcher Ebene steht das Bedürfnis, dessen Erfüllung wirklich zufriedenmacht?  4) Was ist ein Schlüsselfaktor bei der Arbeit, der das Wohlbefinden vermindert?  5) Welche Maßnahmen zur Reduzierung von Monotonie bei der Arbeit gibt es? | | |
| **Zusätzliches Material** | [World Health Organization and wellbeing at work (hsl.gov.uk)](https://www.hsl.gov.uk/media/202146/5_kim_who.pdf)  [s11553-021-00875-4.pdf (springer.com)](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11553-021-00875-4.pdf)  <https://www.allianzcare.com/content/dam/onemarketing/azcare/allianzcare/en/docs/Allianz-EIU-Digitalisation-White-Paper.pdf> | |
| **PPT** | 4\_Swiftsme\_Training\_ Wohlbefinden bei der Arbeit | |
| **Referenzlinks** |  | |
| **You tube Video (falls vorhanden)** | <https://youtu.be/g8qLidERkGY>  <https://youtu.be/faW6ZQg1tn4> | |