

„Die Arbeitswelt von morgen wird sich fundamental von der heutigen unterscheiden“  
(Zukunftsinstitut, 2018).

## Vortrag: Gesundheit & Ich

„Aufgrund der Veränderungen in der Arbeitswelt rückt die eigene Gesundheit anstelle der Arbeit immer mehr in den Mittelpunkt“ (Redlinger, 2014).

**Hintergrund:** Die Arbeitswelt befindet sich in einem Wandel. Es entsteht ein neues Verständnis von Arbeit, welches zum einen neue Chancen aber zum anderen auch Herausforderungen und Risiken schafft. Was und wie in den kommenden Jahren gearbeitet wird, betrifft jeden Einzelnen von uns. Diese neue Arbeitswelt lässt die Grenzen zwischen Privatleben und Beruf verschmelzen, so dass sie offener und kaum berechenbar wird sowie Beschäftigte weltweit stärker beansprucht.

**Ziel:** Der Vortrag sensibilisiert für die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt und präsentiert Ansätze und Strategien, um mit den Herausforderungen der neuen Arbeitswelt umgehen zu können. Ein wichtiges Ziel ist das Bewusstwerden von eigenen Ressourcen zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

**Weg:** In dem Vortrag „Gesundheit & Ich“ wird die individuelle Gesundheit im Allgemeinen und in Unternehmen im Besonderen betrachtet. Was bedeutet Gesundheit für den Einzelnen und wie kann Gesundheit in Unternehmen bewahrt und aufgebaut werden. Hier werden verschiedene Ansätze aufgezeigt, welche jedem Einzelnen helfen, präventiv den Risiken der neuen Arbeitswelt entgegenzutreten. Dabei steht besonders das Thema Resilienz und Ressourcenarbeit im Vordergrund, die es zu aktivieren gilt und die interaktiv mit dem Plenum diskutiert und erarbeitet werden.

### Inhalte:

- Definition eines Gesundheitsverständnisses.
- Neue Arbeitswelt – Chancen und Risiken.
- Folgen der neuen Arbeitswelt: Stress und psychische Belastungen.
- Stressentstehung.
- Strategien zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz.
- Resilienz – Training der Widerstandsfähigkeit.
- Ressourcenarbeit.

### Dauer:

- 45-60 Minuten