

Entspannung: Selbstcheck für Mitarbeiter

Kurzbeschreibung

Überprüft die Kompetenz der Mitarbeiter, gezielt zu entspannen. Auch wenn der Mitarbeiter im Unternehmen nicht gestresst ist, kann er sich trotzdem durch sein privates Umfeld gestresst fühlen.

Vorbemerkung

Diese Checkliste ist für Ihre Mitarbeiter bestimmt. Sie überprüft die Kompetenz der Mitarbeiter, gezielt zu entspannen. Auch wenn Ihr Mitarbeiter im Unternehmen nicht gestresst ist, kann er sich trotzdem durch sein privates Umfeld gestresst fühlen. Je besser seine allgemeine Entspannungsfähigkeit ist, desto widerstandsfähiger und resilienter in Stresssituationen ist er, aber auch Ihre gesamte Organisation.

Anhand dieser Checkliste überprüfen Sie, wie Sie Ihre Entspannungspotenziale bereits nutzen und was Sie noch zusätzlich für eine aktive Entspannung tun können.

Der erste Durchgang: Es werden verschiedene berufliche und private Bereiche angesprochen und diese sollen Sie zum nachdenken anregen. Je mehr "Nein" Sie ankreuzen, desto wichtiger ist das Thema Stressbewältigung und Entspannung für Sie.

Der zweite Durchgang: Gehen Sie in einem zweiten Durchlauf alle Neins durch und schreiben Sie in die letzte Spalte, ob Sie das umsetzen wollen, bis wann, wie und wer Sie dabei unterstützen könnte.

Autorin: Annette Hock-Rackel, Brigachtal, Betriebliches Gesundheitsmanagement und Büroorganisation

Zusatzinformationen:

- 1 · Entspannung (HaufeIndex 4875706)
- 2 · Entspannung im Unternehmen: Konzepte und Lösungsansätze (HaufeIndex 6521832)
- 3 · Warum ist Entspannung im Unternehmen wichtig für Mitarbeiter und Führungskräfte? (HaufeIndex 6521833)

Veröffentlicht in: Entspannung: Selbstcheck für Mitarbeiter,
Haufe Arbeitsschutz Office Professional, Version 7.2.0.0 Stand: 24.04.2014, Ausdruck vom 21.07.2014