

Übersicht: Mit diesen 5 Maßnahmen stellen Sie sich gut gegen den digitalen Stress auf

Aufgabe

1. Gemeinsame Haltung im Gremium

Digitales Arbeiten und die Auswirkungen auf die Kollegen muss eine klare Aufgabe von Ihnen als Gremium werden. Machen Sie es daher zum Thema bei Ihrer nächsten Klausurtag oder in einer der nächsten Sitzungen. Nur dann können Sie geschlossen Ihrem Arbeitgeber gegenüber treten und Informationen und Ihre Mitbestimmung einfordern.

2. Betriebsvereinbarung

Treffen Sie mit Ihrem Arbeitgeber eine Regelung, wie die Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit eingeschränkt werden können: Dazu gehört z.B. die Erreichbarkeit, die Sorge vor Leistungsüberwachungen, das Recht auf Qualifizierung oder auch die Mitgestaltung bei der Einführung von neuen Systemen.

3. Beurteilung der Arbeitsbedingungen:

Achten Sie darauf, dass auch die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen das Thema des digitalen Stresses beinhaltet und die Kollegen dort die Möglichkeit bekommen die Belastungsfaktoren zu benennen, z.B. wenn ein Programm immer abstürzt oder nicht einwandfrei funktioniert, dann unterbricht im Laufe des Tages immer wieder die Arbeit und belastet langfristig.

4. Qualifizierung und Fortbildung

Je wohler sich Ihre Kollegen im Umgang mit den digitalen Technologien fühlen, desto geringer ist der Stresslevel. Regelmäßige Schulungen gehören zur Arbeitswelt 4.0 dazu. Sorgen Sie als Betriebsrat dafür, dass Ihre Kollegen diese Möglichkeiten bekommen.

5. Stressmanagement

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Arbeitgeber Angebote zu Stressmanagement – auch gerade im Hinblick auf den Umgang mit digitalen Technologien macht und Ihre Kolleginnen und Kollegen die eigene Stresskompetenz ausbauen können. Dazu gehören z.B. auch Entspannungsfähigkeiten.

Vnr.de I Premium: 5 Maßnahmen gegen digitalen Stress am Arbeitsplatz