



AKKu - Stress aktiv abbauen - Stressfrei durch den Arbeitstag

Anwendungsbeschreibung und Ziel

Die beiden Tools „Stress aktiv abbauen“ und „Stressfrei durch den Alltag“ enthalten jeweils eine Auflistung von Anregungen zum Umgang mit Stress. Obwohl positiver Stress in vielen Situationen förderlich ist, da er uns zu Höchstleistungen antreibt, kann Stress langfristig auch negative Auswirkungen haben. Insbesondere als Führungskraft ist es daher wichtig, die Grundregeln im Umgang mit Stress zu kennen und achtsam mit sich selbst und den eigenen Ressourcen umzugehen. Die Anregungen der beiden AKKu-Werkzeuge helfen dabei, in stressigen Zeiten die Leistungskraft und Lebensfreude zu bewahren, um langfristig erfolgreich und zukunftsorientiert arbeiten zu können. Ebenfalls bietet sich Ihnen die Möglichkeit, die Kompetenzen ihrer Mitarbeitenden im Umgang mit Aufgaben, Anforderungen und Stress-Situationen zu stärken. Zur Durchführung gilt es, die Anregungen durchzuarbeiten, sich bzw. Ihre Mitarbeitenden zu beobachten und dabei ehrlich zu sich selbst zu sein. Die Anregungen können immer wieder durchgelesen werden, um die Kernaussagen zu verinnerlichen und diese im Alltag zu berücksichtigen.

Kombinierbarkeit/Verbindung zu anderen Tools

Zur Einschätzung, wie hoch die aktuelle Stress-Belastung ist, kann der AKKu-Stress-Check genutzt werden. Ergänzend können als Analyse-Instrumente AKKu-UnternehmensPEP (zur gezielten Erfassung der Potenziale Ihrer Mitarbeitenden), die AKKu-Checkliste Büroarbeitsplatz (zur Prüfung der angemessenen Gestaltung der Büroarbeitsplätze), der AKKu-Expertencheck Arbeitsfähigkeit (Ermittlung förderlicher und hinderlicher Faktoren für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden) eingesetzt werden. Bei bestehendem Handlungsbedarf ist die AKKu-Verbesserungswerkstatt hilfreich, um Verbesserungen aktiv anzugehen. Mit Unterstützung des AKKu-Mitarbeitergesprächs können Sie im persönlichen Gespräch die Einsatzbereiche Ihrer Mitarbeitenden gezielt ansprechen sowie Lob und Anerkennung vermitteln.

Beurteilungskriterien

- **Bezug zum Einzelhandel:** gut einsetzbar, auch im Handel erprobt
- **Demografiebezug:** Altersbezug, Generationenbezug, lebensphasenorientiert
- **Voraussetzungen:** keine spezifischen
- **Einsetzbarkeit:** für kleine und kleinste Unternehmen entwickelt, auch im Handel erprobt und gut einsetzbar, filialisierte Strukturen

- **Ausrichtung des Tools:** verhaltensorientiert
- **Anwender im Betrieb:** Personalverantwortliche, Personalentwickler, Marktleiter/Filialleiter, Betriebsräte, Geschäftsführende, Mitarbeitende
- **Zugang:** kostenfrei verfügbar, Registrierung über <http://akku.arbeitsfaehigkeit-erhalten.de>
- **Betrieblicher Aufwand:** wenige Minuten (zum Durchlesen der Anregungen)
- **Unterstützung für den erfolgreichen Einsatz** (Aspekte zur Nachhaltigkeit): verzahntes Vorgehen von Personalverantwortlichen, Betriebsräten, Geschäftsführern und Mitarbeitern, Kombination mit weiteren Analyse- und oder Gestaltungswerkzeugen → Weiterführung bei festgestelltem Handlungsbedarf

Weitere Angebote

- **Projekthintergrund:** <http://www.inqa.de/DE/Mitmachen-Die-Initiative/Foerderprojekte/Projektdatenbank/akku-arbeitsfaehigkeit-in-klein-und-kleinstunternehmen.html>
<http://www.inqa.de/DE/Angebote/Handlungshilfen/Wissen-und-Kompetenz/AKKu-Arbeitsfaehigkeit-in-kleinen-Unternehmen-erhalten.html>
- **Download:** <http://akku.arbeitsfaehigkeit-erhalten.de/index.php?id=38>
- **Link zu den Autor/innen:** www.zwh.de www.d-ialogo.de www.iaw.rwth-aachen.de www.uni-wuppertal.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:

