

WANDEL GESTALTEN

Demografie, Qualifizierung und Gesundheit im Maschinenbau



Demografie-Arena Ein Überblick in Bildern

HEIDELBERG

Gefördert durch:



Unterstützt von:





Erfolgreich ist die Arena dann, wenn ...

... Klarheit entsteht: „Alles ok bei mir / bei uns“ oder „Folgendes möchte ich / möchten wir anpacken“.

... diese Dinge auch wirklich angepackt werden – persönlich und im Team.

Sie sind gefragt: Machen Sie sich ein Bild über Ihre Arbeitsfähigkeit – heute und in der Zukunft. Und bringen Sie die aus Ihrer Sicht wichtigen Dinge ins Gespräch ein.

» Interaktion: Stammtischmeinungen

Die Teilnehmer können sich eine der Stammtischmeinungen aussuchen und lesen diese der Gruppe vor.

Die Fragen dienen dazu:

- Diskussionen anzuregen
- Das Eis zu brechen

Beispiele:

- **Jüngere sind flexibler. Stimmt's?**
- **Jüngeren fällt es leichter zu lernen. Stimmt's?**
- **Ältere sind häufiger krank. Stimmt's?**



Der Markt ändert sich



**Es gibt nur zwei Möglichkeiten
Anpassen oder Aussterben**

» Wir oder niemand...

„Im letzten Drittel des Arbeitslebens sind wir keine Tattergreise, sondern leistungsfähige und erfahrene Experten.“



Wir, die wir heute bei Heidelberg arbeiten, werden noch mindestens 10 Jahre lang den Löwenanteil der Arbeit bei Heidelberg gemeinsam stemmen. Entweder sind WIR erfolgreich oder es gibt uns so nicht mehr.

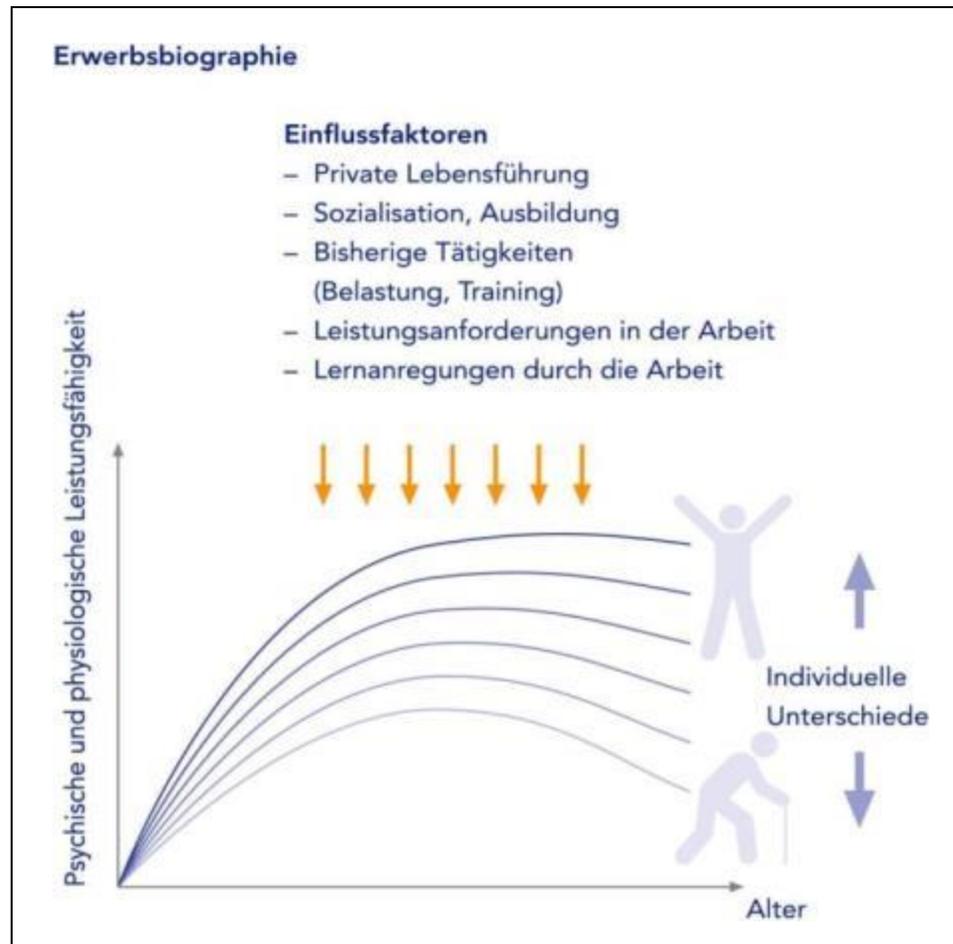
» Interaktion: Pfeilwand



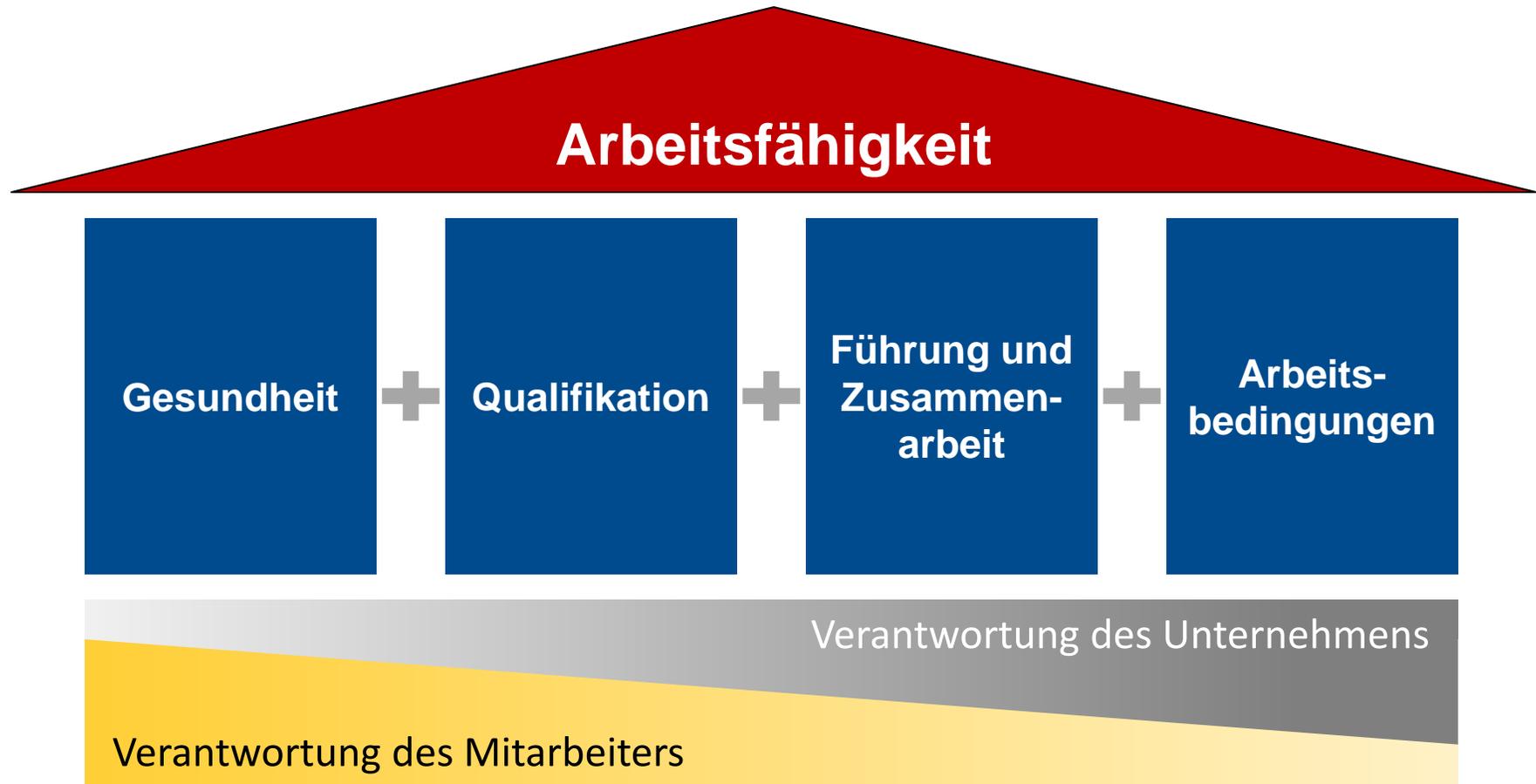
Mein Arbeitsplatz – ein stetiger Wandel?

- Vergangenheit (vor 10 Jahren)
- Heute
- Zukunft (in 2 Jahren)

» Aussitzen oder handeln?



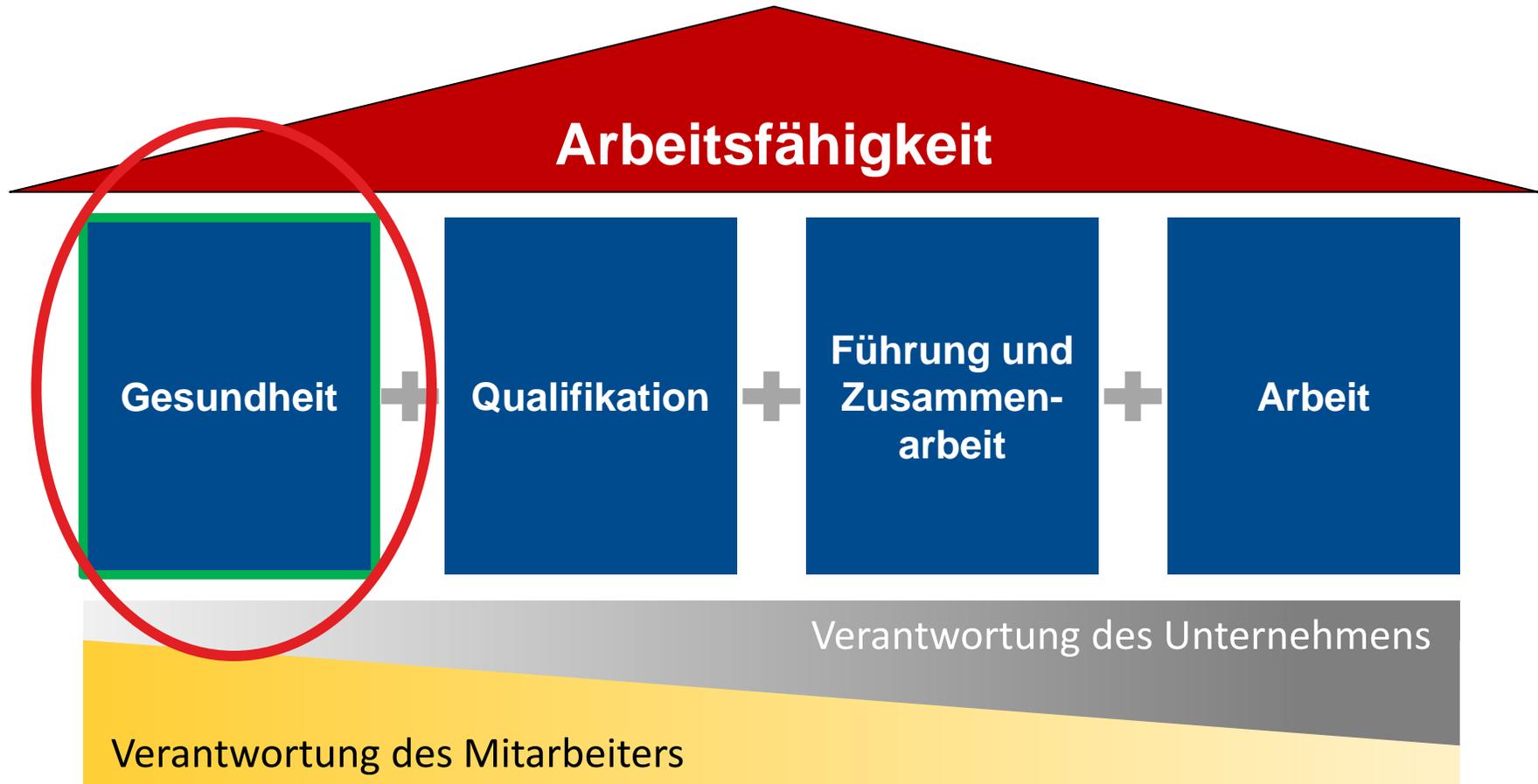
»» Arbeitsfähigkeit ist gestaltbar

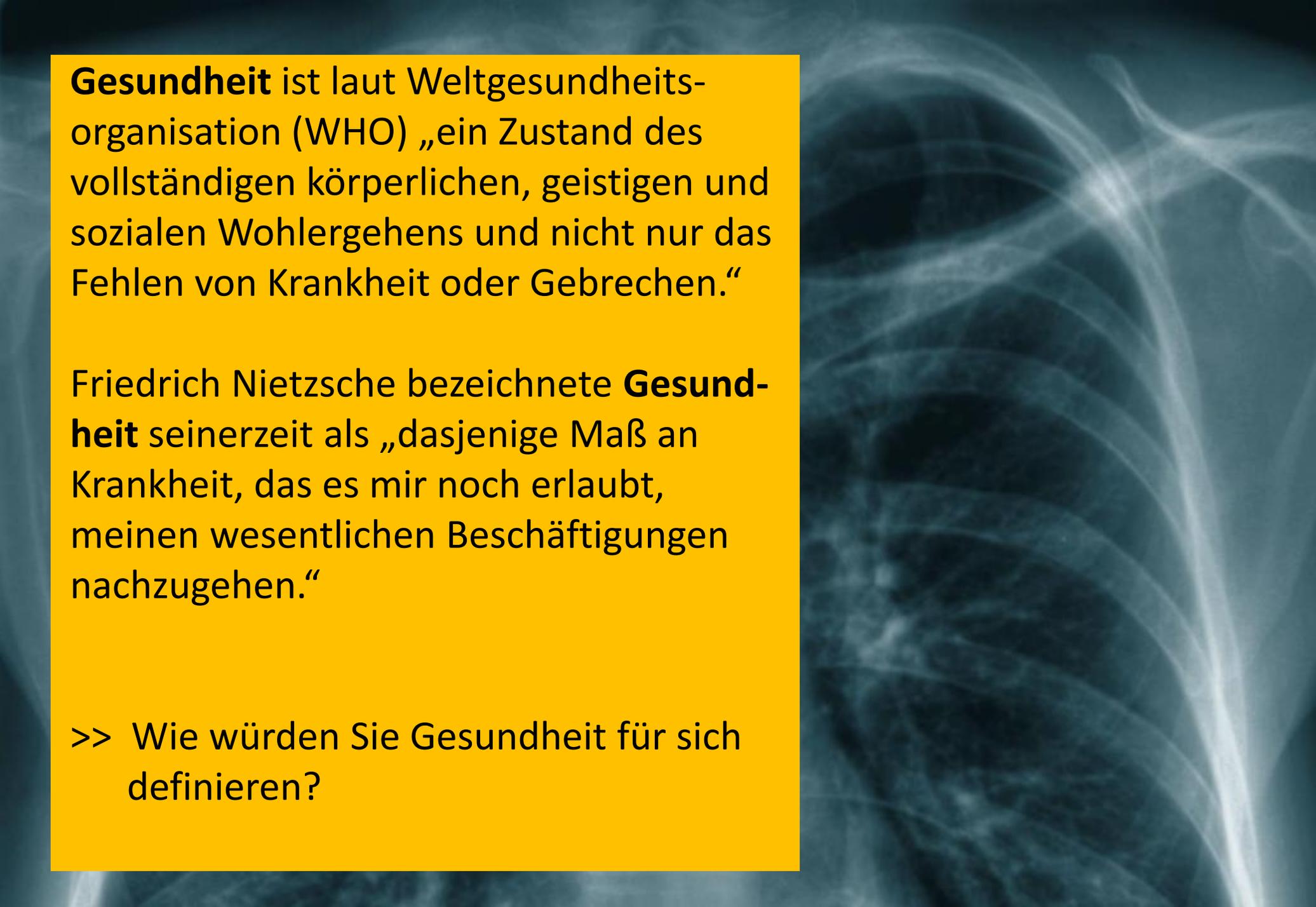


**Arbeitsfähig bleiben heißt
an der Stabilität der Säulen
der Arbeitsfähigkeit schmieden**



» Der Raum „Gesundheit“





Gesundheit ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Friedrich Nietzsche bezeichnete **Gesundheit** seinerzeit als „dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

>> Wie würden Sie Gesundheit für sich definieren?

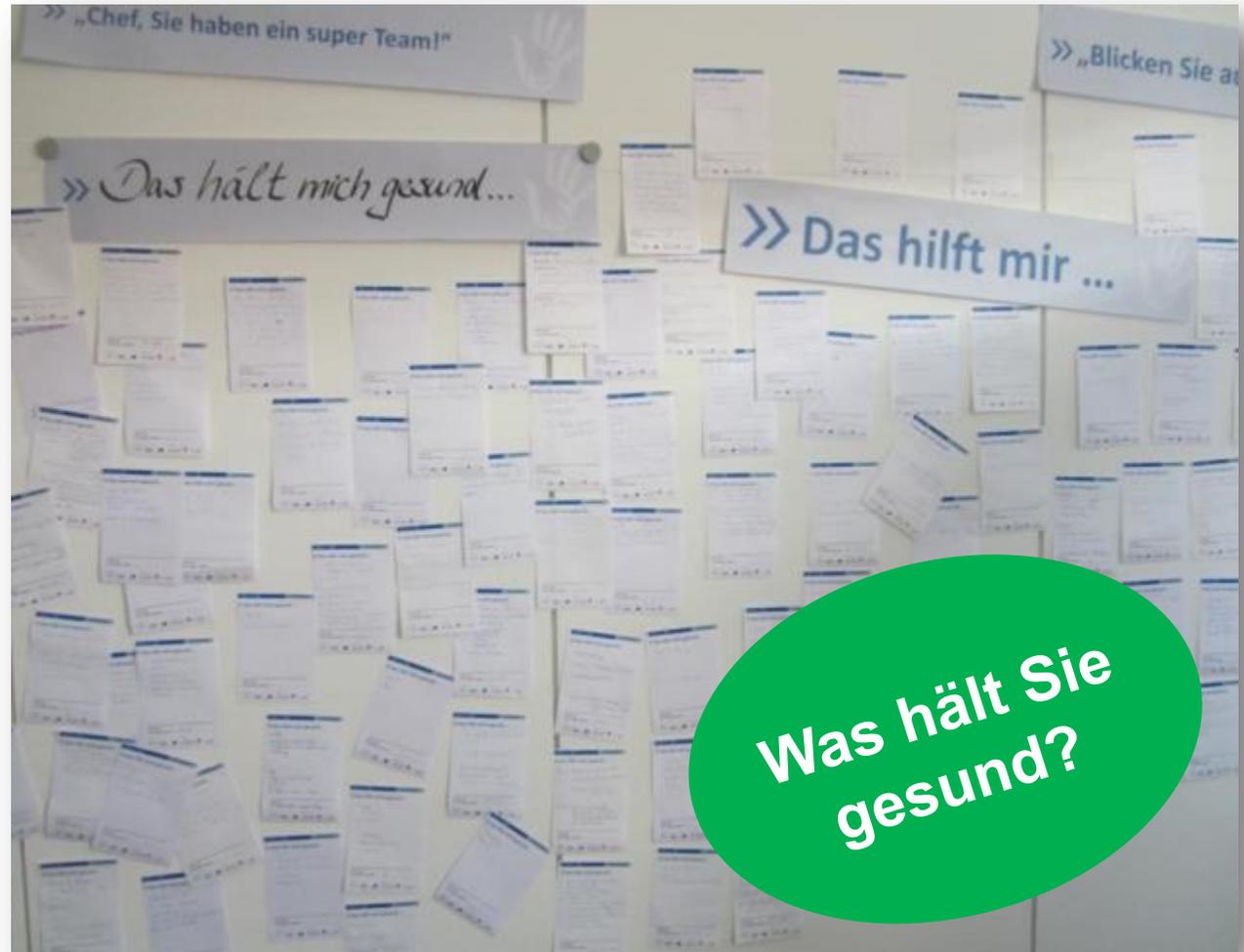


» Was hält mich gesund?

Jede(r) Teilnehmer(-in) schreibt persönliche Faktoren auf, die für ihn/sie wichtig sind, um gesund zu bleiben.

Diese Zettel werden dann an die „Das hält mich gesund“ Wand geklebt.

Bewusstsein dafür schaffen, dass die eigene Gesundheit auf mehreren Säulen lastet.



Jeder is(s)t anders



» 5 Merkmale der ausgewogenen Ernährung

1. Gemischt:

Die Nahrungsmittelpalette sollte möglichst vielfältig und abwechslungsreich sein, denn verschiedene Lebensmittel und Getränke liefern verschiedene Nährstoffe.

2. Genug:

Es sollte nicht zu viel und nicht zu wenig gegessen werden, sondern genau die richtige „Wohlfühlmenge“ für Körper und Seele.

3. Genussvoll:

Lebensmittel sollten sorgfältig und in entspannter Atmosphäre zubereitet und genussvoll verspeist werden.

4. Gut:

„Das Beste ist gerade gut genug“ und „Qualität statt Quantität“ sind die passenden Merksätze bei Einkauf und Zubereitung der Lebensmittel.

5. Gemeinsam (und geregelt):

Regelmäßige Mahlzeiten und Rituale zusammen mit der Familie, dem Freundes- oder Kollegenkreis tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

» Ernährung



Kantinenangebot Wiesloch-Walldorf und Heidelberg

- Täglich wechselnde Speisen in der Kantine, Angaben für Kalorienbewusste, Salattheke und Gemüselinie
- Frisches Obst in der Cafeteria, täglich von 9.00 - 9.30 und 11.30 - 13.30 Uhr

Heidelberg Catering Services GmbH wurde durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und hat seit 3. Februar 2014 unter dem Motto „Job & Fit“ entsprechend zusammengestellte Speisen im Angebot.



Check-Stationen des Werksärztlichen Dienstes

Für die Dauer der Demografie-Ausstellung können beim Werksärztlichen Dienst folgende Angebote wahrgenommen werden:

- Körperfettmessung
- Blutzuckertests
- BMI-Bestimmung

Mehr Informationen dazu erhalten Sie beim Werksärztlichen Dienst im Werk Wiesloch (Gebäude 42 / E.12)

Bewegung als Lebenselixier



»» Bewegungsförderung bei Heidelberg



- Das **Rückenmobil** bietet über 12 Wochen hinweg die Möglichkeit arbeitsplatznah die Rücken- und Bauchmuskulatur zu trainieren.
- **Yoga-Kurse**
Wegen der nachgewiesenen positiven Wirkung auf die Gesundheit erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Kursgebühren für Hatha-Yoga-Kurse in der Regel zurück.
- Die „**Aktive Pause**“ findet mittlerweile in vielen Abteilungen an den Standorten Wiesloch und Heidelberg, teilweise täglich, mindestens aber 2-mal pro Woche 10 Minuten lang statt. Kollegen innerhalb der Abteilungen fungieren als Übungsleitende. Dabei handelt es sich vorwiegend um Übungen, die den oberen Rückenmuskelbereich entlasten sollen.



» Seelische Gesundheit kann man trainieren

Stress beschreibt das Ungleichgewicht zwischen einer Anforderung und der Fähigkeit, mit dieser Situation umzugehen bzw. den Stress zu regulieren.

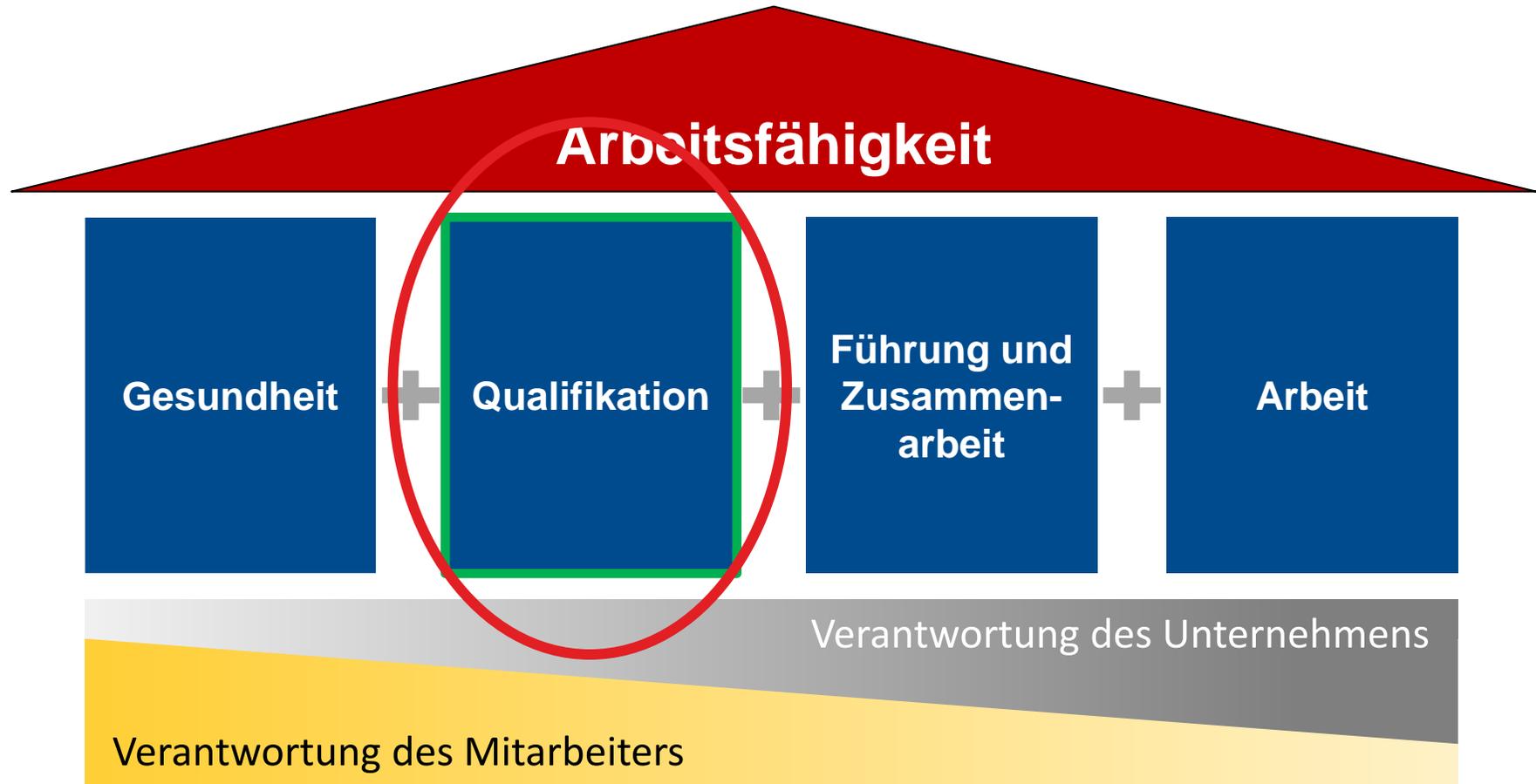
Beispiele für Arten von Stress:

- **Psychischer Stress:** Versagensängste (in der Schule, im Beruf, in der Familie)
- **Leistungsstress:** Zeitdruck, Leistungsüberforderung (Schule, Beruf, Sport)
- **Sozialer Stress:** zwischenmenschliche Konflikte, Trennung, Verlust von Angehörigen, Mobbing, (drohende) Arbeitslosigkeit
- **Physikalischer Stress:** Hitze, Kälte, Lärm

Wie aber begegnet man Stress?

Die Stärkung der **seelischen Gesundheit** spielt dabei eine zentrale Rolle, indem man einerseits lernt, mit Anforderungen so umzugehen, dass Stress möglichst gar nicht entsteht. Andererseits erwirbt man Fähigkeiten, um stresserzeugende Situationen besser zu bewältigen.

» Der Raum „Qualifikation“



**Was Hänschen
nicht lernt ...**



... lernt Hans später.

» Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans *später*

Ja! Wir lernen immer – ob bewusst oder unbewusst.

Wussten Sie, dass wir bis zu 80 % unserer Kompetenzen außerhalb von formalen Bildungsaktivitäten wie z.B. Schulungen erwerben – **also einfach beim Tun?**
(Quelle: Arnold 2013, S. 9; 31)

Wir lernen jeden Tag dazu, sei es bei...

- einem Skikurs im Winterurlaub
- der Planung und Umsetzung eines Hausbaus
- der Erziehung unserer Kinder
- dem Lesen der Tageszeitung
- einem Austausch mit Kollegen

Wir lernen also am besten, wenn...

- wir Spaß dabei haben
- wir Gelegenheit zum Probieren bekommen
- wir an Erfahrungswissen anknüpfen können
- das zu Erlernende für uns interessant ist

Was heißt das für mich?

Die (un-)beliebten Schlagworte „Lebenslanges Lernen“ oder „Lernen im Lebenslauf“ bedeuten nicht automatisch, dass wir ständig die Schulbank drücken müssen.

Neugierde am Ausprobieren neuer Tätigkeitsfelder und Gelegenheiten zum Üben sind unter anderem die Basis um zu lernen und das Erlernete nicht zu vergessen.



» Und was lernen wir *morgen?*

Mit 45 Jahren liegen im Schnitt noch 16,1 Berufsjahre vor uns – viel Zeit um weiter zu wachsen.

Von Kindesbeinen an lernen wir immer wieder Neues. Wir entwickeln uns Tag für Tag weiter und werden so zu dem Menschen, der wir heute sind.

Wenn wir zurückblicken auf alles, was wir bisher gelernt und erreicht haben, können wir stolz sein. Blicken wir nach vorne, dann bleibt uns viel Zeit, unseren Weg weiterzugehen.

Wir sollten sie aktiv nutzen und unserer Zukunft die Chance geben, genauso spannend zu werden wie unsere Vergangenheit.

(Quelle: www.lernen-bedeutet-leben.de/die-initiative)

Berufliche Qualifizierung ist eine Chance ...

- ... weil sie unseren Lebensweg bereichert.
- ... weil sie uns persönlichen [...] Antrieb gibt.
- ... weil sie uns neue Facetten unseres Berufes zeigt.
- ... weil wir durch sie zusätzliche Qualifikationen erlangen.
- ... weil wir auf unsere langjährige Berufserfahrung aufbauen können.



» Der Raum „Führung und Zusammenarbeit“





» Interaktion: Schwieriges Fahrwasser...

WANDEL GESTALTEN  HEIDELBERG

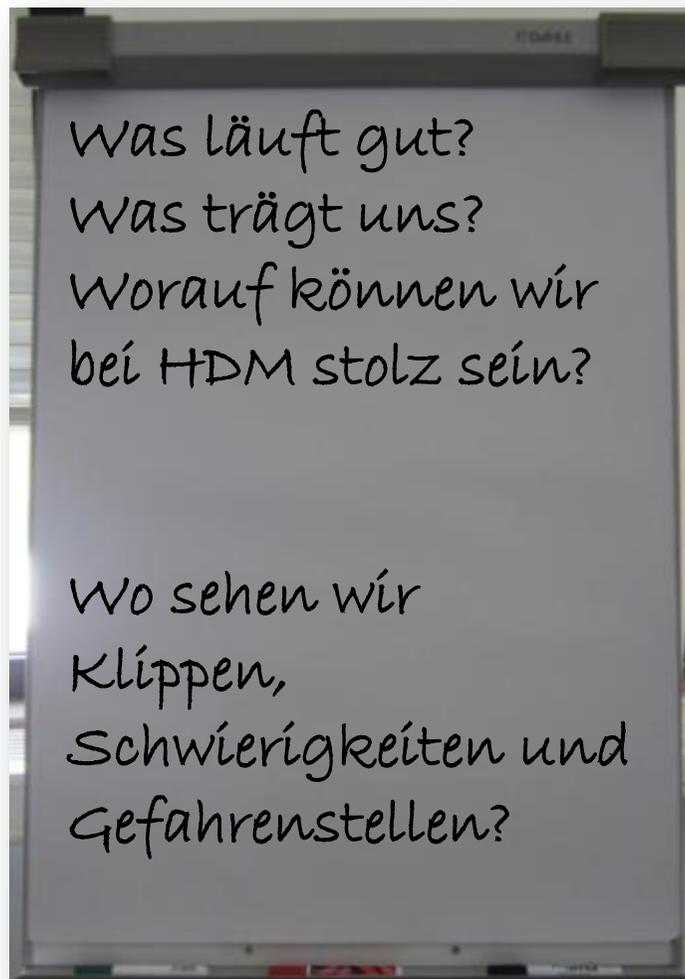
» **Bewegtes Fahrwasser**



Notieren Sie auf dem Flipchart:

1. Was läuft gut in Ihrer Arbeit und Zusammenarbeit? Was trägt Sie? Warum kommen Sie gern zur Arbeit? Worauf sind Sie stolz?
2. Wo sehen Sie Klippen und Stolpersteine? Wo sind die wichtigsten Probleme und Herausforderungen, die Sie derzeit in Ihrer Arbeit erleben?

Hinweis: Diskutieren Sie noch keine Lösungen. Diese werden beim Abschluss des Rundgangs besprochen.





» Nur treiben lassen reicht nicht

Verantwortung übernehmen heißt

- den eigenen Gestaltungsspielraum als Führungskraft und Mitarbeiter nutzen
- das Gesamtergebnis im Blick behalten
- Unterschiedliche Sichtweisen zulassen
- Probleme ansprechen und gemeinsam Lösungen finden
- nicht alles selbst machen, sondern kooperieren und alle Stärken nutzen
- Konsequenz in der Umsetzung
- nicht einmalig, sondern immer wieder von Neuem

Man kann nicht *nicht* kommunizieren.

Paul Watzlawick

Genauso wenig kann man Zusammenarbeit nicht *nicht* gestalten. Mein Verhalten hat immer Einfluss auf die Art der Zusammenarbeit mit anderen: es bewirkt etwas beim Gegenüber und formt die Art und Weise, wie wir künftig miteinander umgehen.

Auch das Verhältnis zu Arbeitskollegen, zu Kunden, zu den Mitarbeitern und zum eigenen Chef können wir bewusst „schmieden“: jeder freundliche Blick, jedes Wort, jedes Zuhören, jede Wertschätzung und jede Frage, die spüren lässt „Ich akzeptiere dich so wie du bist“ formt **belastbare Beziehungen.**



»» Wie umsetzen?

1. Vorbild sein

- Taten wirken mehr als Worte
- Bei mir anfangen
- das Gespräch *suchen*

2. Vorhandene Instrumente nutzen

- Gruppenrunden, Abteilungsrunden
- Mitarbeitergespräch
- Potenzialanalyse
- HPS-Abteilungssensor
- Vorschlagswesen
- Weiterbildungsangebot

3. Kreativ sein

- Eigene Wege ausprobieren
- Beispiele dafür finden Sie auf den Pinnwänden

Die Tatenwand

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Lao Tse, 500 v.Chr.

Im Innenbereich der Demografiearena entsteht die „Tatenwand“: Bereiche, die Aktionen umgesetzt haben, machen eine Kurzbeschreibung davon. Diese wird an der Tatenwand aufgehängt. Im Lauf des Jahres wird diese Wand wachsen, Anregungen geben und anspornen, mit einem ersten Schritt zu beginnen.

Wann kommt Ihre Aktion dazu?

» Interaktion: Kistenturm

Testen Sie Ihre Teamfähigkeit...

WANDEL GESTALTEN  HEIDELBERG

» Kistenturm



Ziel: Bauen Sie im Team mit Hilfe der beiden Seile möglichst schnell einen möglichst hohen Turm aus Getränkeboxen.

Regeln:

1. Alle Kisten in die Kistenzone, Sperrzone nicht betreten
2. Im Team von 4 Beteiligten mit Hilfe der Seile eine Kiste hochheben und auf eine andere stapeln; jede/r darf nur EIN Seilende festhalten
3. Nach jeder Kiste das 4er-Team wechseln. Jeder soll drankommen.

Durchführung:

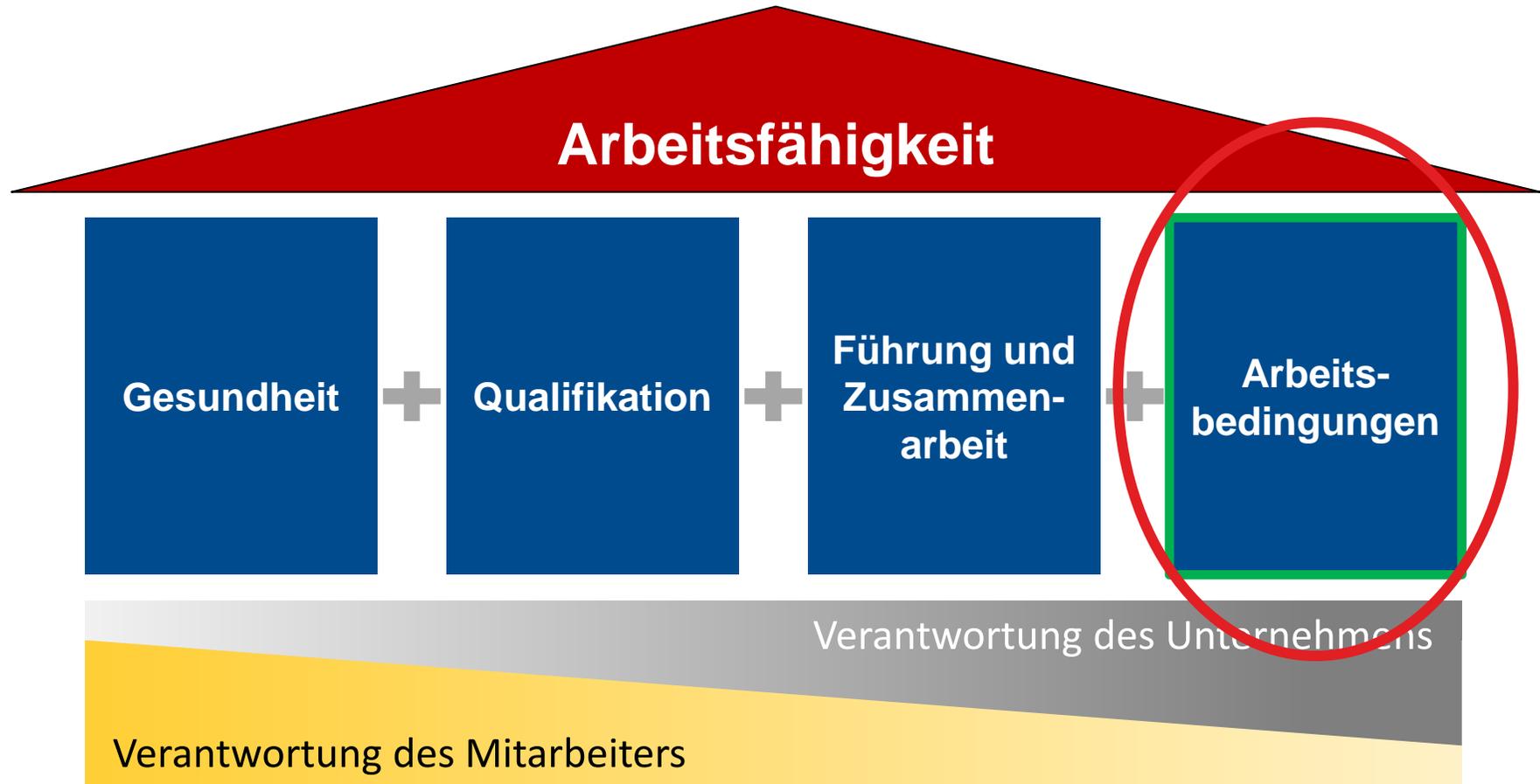
- Einer stoppt die Zeit: **1-2** Minuten
- Stapeln, stapeln, stapeln
- Nach time-out: Abteilungsbezeichnung und Anzahl der gestapelten Kisten in die High-Score-Liste eintragen.
- Wer alle Kisten geschafft hat, auch die Zeit eintragen.

Frage:

- Gibt es in der Zusammenarbeit im Arbeitsleben ähnliche Erlebnisse?



» Der Raum „Arbeit“



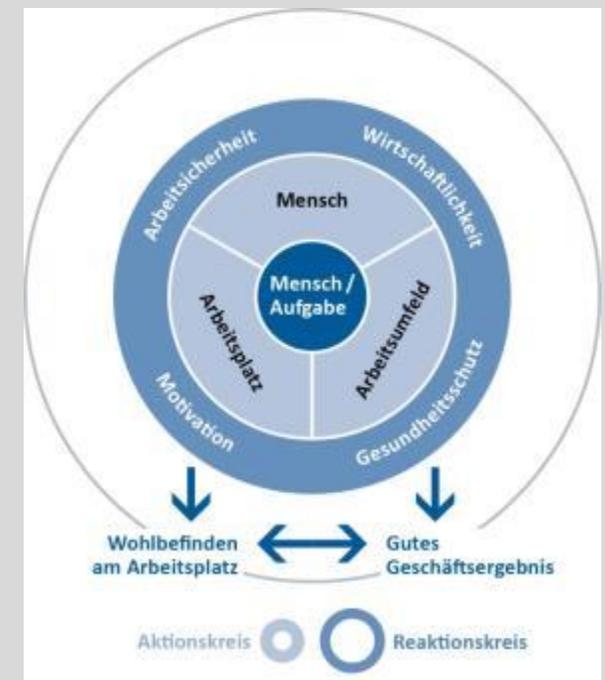


» Arbeit – Ein Spiel mit dem Feuer?

- Wenn die Arbeitsbedingungen an den Menschen angepasst sind, dann ist Arbeit kein Spiel mit dem Feuer.
- Durch eine *Optimierung des Arbeitsplatzes und der Arbeitsmittel* wird die physische und psychische Gesundheit der Beschäftigten erhalten und gefördert
- Der Mitarbeiter hat dies selbst in der Hand zu steuern, ob sein Arbeitsplatz ergonomisch gestaltet ist

→ Die ergonomische Arbeitsgestaltung zielt darauf ab, die Arbeit an die individuellen Fähigkeiten und Eigenschaften des Menschen anzupassen

- Das heißt: der Mensch steht im Mittelpunkt



» Mensch: Physische Belastungen

Das ganze Leben stellt vielfältige Anforderungen an unseren Körper, wie z.B. das Aufrechterhalten der Lebensfunktionen (Atmung, Herzschlag, Verdauung usw.).

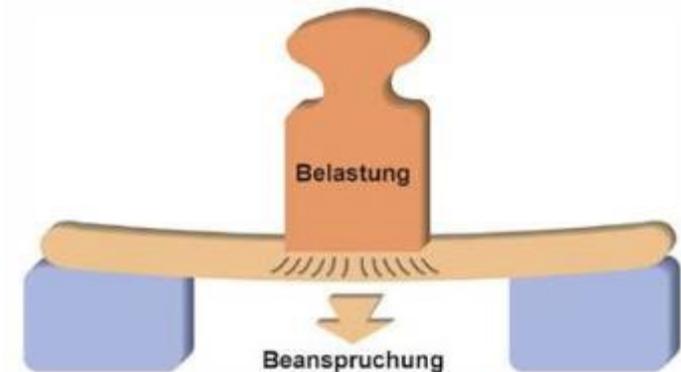
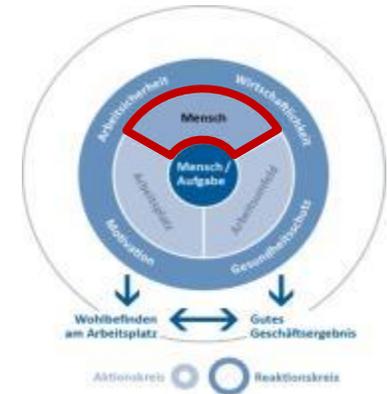
Physische Belastungen:

Körperliche Arbeit belastet uns zusätzlich.

Die Auswirkung der Arbeitsbelastungen auf den Menschen nennt man *Beanspruchung*. Die Größe der Beanspruchung hängt von der Belastungshöhe sowie von den individuellen Leistungsvoraussetzungen des Menschen ab.

Wenn es gelingt, *Über- als auch Unterbeanspruchung zu vermeiden*, dann sind wesentliche Zielsetzungen der Ergonomie erreicht.

Quelle: http://www.auva.at/mediaDB/MMDB118471_M021.pdf



Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Broschüre Grundbegriffe des Arbeitsschutzes – Prinzip des Belastungs-Beanspruchungs-Konzepts

» Mensch: Psychische Belastungen

Psychische Belastungen wie z.B. Stress zählen heute zu den dominierenden Arbeitsbelastungen.

Psychische Belastungen:

Psychische Belastungen können unter anderem aus den Arbeitsbedingungen resultieren, beispielsweise:

- Umfang der Tätigkeit
- der Arbeitsumgebung (z. B. Lärm)
- der Arbeitsorganisation (z.B. Arbeitszeit)
- den sozialen Komponenten (z. B. Betriebsklima)
- den Arbeitsmitteln (z.B. Maschinen)

Die individuellen Auswirkungen sind nicht ausschließlich auf die Stärke und Dauer der Belastung/ Beanspruchung zurückzuführen, sondern hängen auch von individuellen Faktoren wie körperlicher und seelischer Verfasstheit des Menschen ab.

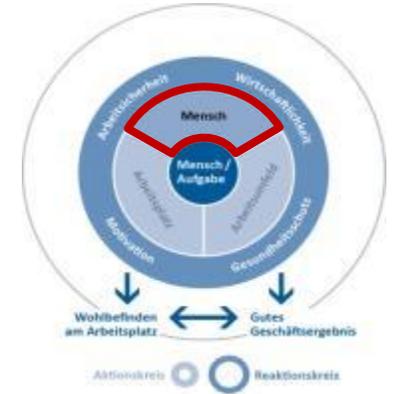
Quelle: http://www.auva.at/mediaDB/MMDB118471_M021.pdf



Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Bilddatenbank
Ersteller: Wolfgang Bellwinkel – Psychische Belastungen

» Mensch: Arbeitshaltung

Bei der Arbeit sollen keine Zwangshaltungen auftreten.
Zwangshaltungen sind unnatürliche oder verspannte Körperhaltungen
sowie eingeschränkte Bewegungsfreiheiten.



Normale Arbeitshaltung:

- Aufrecht stehen
- Normal sitzen



Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Bilddatenbank– Präventionskampagne
Dein Rücken – richtige Körperhaltungen –
Ersteller: Arne Landwehr

Arbeitshaltung mit erhöhten Belastungen:

- Rückenbeugungen
- Verdrehungen
- Armhaltung in bzw. über Kopfhöhe
- Knien, Hocken, Liegen etc.

Quelle: http://www.auva.at/mediaDB/MMDB118471_M021.pdf

Gefördert durch:



Unterstützt von:



» Interaktion: Richtiges Heben & Tragen

Ziel ist es die Teilnehmer zu schulen welche Faktoren beim richtigen Heben und Tragen notwendig sind

Hierfür werden **Kisten mit Gewichten** und ebenso ein **Wasserkasten** zur Verfügung gestellt

→ Dies schafft eine **Verbindung zwischen Berufs - und Privatleben**



» Interaktion: Thema Gehörschäden

Jeder Besucher hört ein klassisches Musikstück

- Der erste Teil ist normal zu hören
- Der zweite Teil simuliert einen Gehörschaden

Ziel ist es durch dieses Hörbeispiel die Auswirkungen von Gehörschäden aufzuzeigen und zu sensibilisieren

Hierbei möchte man ebenfalls darauf aufmerksam machen, dass man sowohl *im Berufsleben, sowie im Privatleben* auf sein Gehör Acht geben sollte.



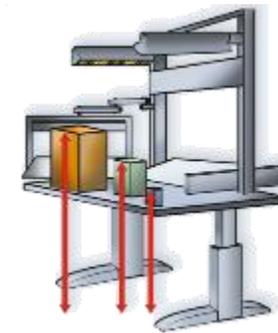
» Arbeitsplatz: Arbeitsmittel und Maschinen

Ergonomisch richtig gestaltete Arbeitsplätze, Arbeitsmittel und Maschinen zeichnen sich vor allem durch die nachfolgenden Kriterien aus.

Kriterien für einen ergonomischen Arbeitsplatz:

- Normale Arbeitshaltung (Aufrecht stehen, Normal sitzen)
- Alle nötigen Anzeigen, Schalter und Bedienteile können aus der normalen Arbeitshaltung heraus erkannt und betätigt werden
- Die Arbeitshöhe lässt sich an die Körpergröße anpassen
- Die Griffe und Bedienteile sind so geformt, dass die Bedienung erleichtert wird
- Die Maschine gibt keine Emissionen in schädlichem oder lästigem Ausmaß ab, z.B. Schwingungen, Lärm, Schadstoffe, usw.

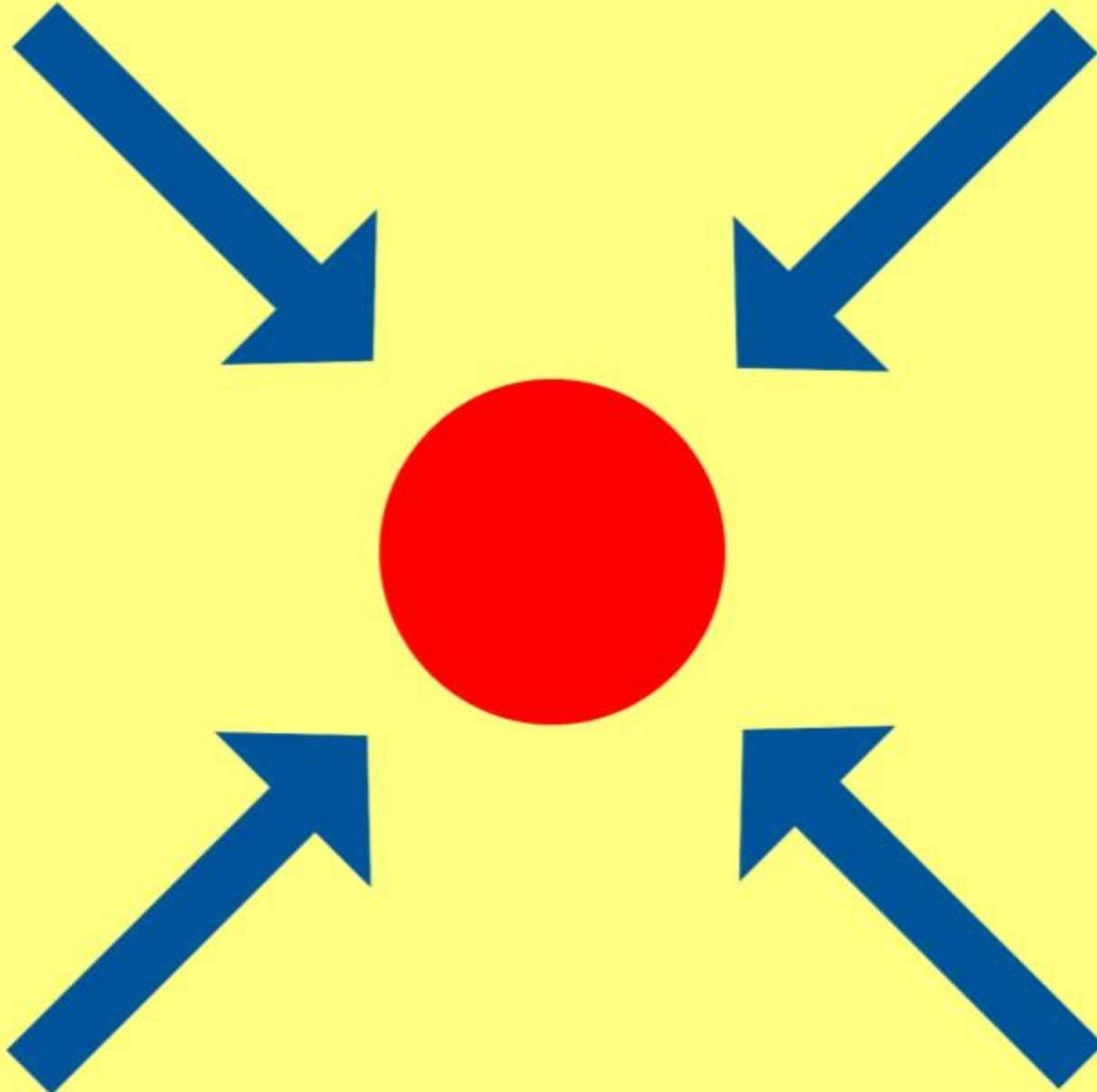
Quelle: http://www.auva.at/mediaDB/MMDB118471_M021.pdf



Quelle: BGETEM – Broschüre „Ergonomische Gestaltung von Montagearbeitsplätzen“



Quelle: BGETEM – Broschüre „Ergonomische Gestaltung von Montagearbeitsplätzen“



»» Abschluss

① Persönlicher Rückblick

- Was hat Ihnen gefallen, Sie geärgert, Sie inspiriert?
- Welche Anregungen nehmen Sie für sich persönlich mit?

② Ausblick

- 14 Tage später wird mit dem gesamten Team ein Umsetzungsworkshop durchgeführt
- Ziel des Workshops: Eine konkrete Aktion zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit vereinbaren (z.B. Rückenmobil, Stressbewältigungsworkshop, Abteilungssensor)

» Ablauf Umsetzungsgespräch im Fachbereich

Start:
15 Minuten

Arbeitsphase
30 Minuten

Festlegung
15 Minuten

Ausblick
10 Minuten

- Begrüßung
- Wie war der Besuch der Demografie-Arena?
- Welche Themen wurden bei Ihnen danach besprochen?
- Was kommt in unserem Bereich auf uns zu in den nächsten 3-5 Jahren?

- Vorschläge zur Stärkung der Säulen der Arbeitsfähigkeit.
- Sammlung auf Flipchart
- Priorisierung von *besonders wirksamen* Maßnahmen mit Hilfe von Punkten

- Was ist möglich und umsetzbar?
- Gemeinsamer Beschluss einer Aktivität
- Festlegen: Verantwortlich Kümmerer, ggf. Umsetzungsteam Termine Start/Ende

- Termin für Zwischenbericht
- Mut machen, dass auch jeder einzelne für sich EINE Sache anpackt, um eine Säule seiner Arbeitsfähigkeit zu stärken