



TRAININGSMODUL

» Industrie 4.0: Technostress vermeiden

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von zunehmender Technologisierung. Teamsitzungen finden mittels digitaler Medien statt, Computerprogramme optimieren unsere Arbeitsschritte und das Homeoffice ist dank der technischen Möglichkeiten zu einem alternativen Arbeitsplatz avanciert. Mit den digitalen Veränderungen rücken jedoch auch negative Begleiterscheinungen in den Fokus. Komplexe Programme und daraus resultierende Anwenderfehler können dazu führen, dass Arbeitsschritte erschwert werden. Aber auch das Versagen der Technik stellt den ein oder anderen vor große Herausforderungen. Hinzu kommt, dass es nicht jeder schafft, mit der rasanten technologischen Entwicklung Schritt zu halten. Dies kann ältere Arbeitnehmer betreffen, deren berufliche Entwicklung nicht im selbstverständlichen Kontext der digitalen Technologien stattgefunden hat, oder auch Wiedereinsteiger, die aus familiären Gründen einige Zeit ausgesetzt haben und sich somit der technologischen Weiterentwicklung anpassen müssen. Wenn als Folge aus der Überforderung in Bezug auf technische Geräte oder Systeme Stress entsteht, spricht man von Technostress.

Technogestresste Personen zeigen unterschiedliche Bewältigungsversuche, um das technologische Problem zu beheben. Die einen gehen rational, die anderen emotional an die Problembewältigung. Wieder andere wenden sich resigniert ab. Nicht selten folgt als Konsequenz ein Widerstand gegen Veränderungen aufgrund neu eingeführter Technologien oder gar eine Ablehnung gegenüber Technologien am Arbeitsplatz. In dem Fall kehren sich die Vorteile der digitalen Arbeitsumgebung ins Gegenteil um.

In diesem Trainingsmodul wird das Hauptaugenmerk auf der Entwicklung von wirksamen Handlungsstrategien hinsichtlich technologiebezogener Stressbewältigung liegen. Basierend auf allgemeinen Stressmodellen werden Ursachen und Folgen von Technostress analysiert. Zudem soll reflektiert werden, woran Technostresssymptome zu erkennen sind und inwiefern Technostress schon im Vorfeld vorgebeugt werden kann.

Grundlagen rund um das Thema Technostress

- Was ist Technostress und wie entsteht er?
- Technostress und seine Folgen
- Stress und Technostress – Gemeinsamkeiten und Abgrenzungen
- Technostress erkennen: Welche Symptome zeigen sich bei Technostress?



Möglichkeiten der Technostressprävention und -bewältigung

- Wie kann man Technostress vorbeugen?
- Technostressfördernde Denkmuster erkennen und ändern
- Bewältigungsstrategien bei Technostress
- Eigene Kompetenzen aufbauen und nutzen
- Ressourcen effektiv nutzen

Methoden:

- Input durch den Trainer
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussionen
- Rollenspiele
- Übungen und Hilfe zum Transfer in den Alltag