

Miniworkshops Stretch & Relax



Bezirksverband
Niederrhein e.V.

Die Digitalisierung geht auch mit gesundheitlichen Risiken, Stress und Überforderung einher. Es gilt, gemeinschaftlich einen guten Umgang damit finden.

Idee & Umsetzung

Zur digitalen Kompetenz gehört, Gesundheit und Wohlbefinden im Kontext der Digitalisierung schützen zu können. Gefühle von Stress und Überforderung, die mit Bildschirmarbeit, Datenfluten und neuen Kommunikationskanälen einhergehen, sind für viele Kolleg*innen eine große Herausforderung. Regelmäßig angebotene Stretch & Relax Miniworkshops können für gesundheitliche Risiken der Digitalisierung sensibilisieren und Strategien zum Schutz von Gesundheit und Wohlbefinden bieten. Willkommene Nebeneffekte: Durch das Angebot kann in der Organisation deutlich gemacht werden, dass mögliche und reale negative Effekte der Digitalisierung ernst genommen werden. Das spricht (auch) Kolleg*innen an, die tendenziell eher die Risiken als die Möglichkeiten der Digitalisierung sehen. Die Miniworkshops bieten so Raum für Vertrauensaufbau und können eine Basis für die Akzeptanz weiterer Angebote zur digitalen Kompetenzentwicklung bilden. Die gemeinsame Aktivität stärkt zudem den Teamgeist.

Für die Miniworkshops „Stretch & Relax“ braucht es einen regelmäßigen 15-minütigen Termin. Ein gleichbleibender Zugangslink kann via Mail oder über Aushänge in der Organisation geteilt werden. Natürlich sind je nach Möglichkeit und Organisationsstruktur auch Präsenzworkshops möglich. Ideal ist, wenn zwei bis drei Personen die Stretch & Relax Miniworkshops abwechselnd (oder gemeinsam) hosten. Die Personen sollten Interesse an bzw. Wissen zu Strategien und Übungen im Umgang mit den gesundheitlichen Risiken der Digitalisierung mitbringen. Um die oben genannten „Willkommenen Nebeneffekte“ zu erzeugen sollten die Miniworkshop explizit als Teil digitaler Kompetenzvermittlung kommuniziert und idealerweise auch von Personen, die in der Organisation Digitalisierungsaufgaben innehaben oder mit dem Thema assoziiert werden, durchgeführt werden.

Transformation erleben

Digitalisierung passgenau gestalten

Mehr Infos: awo-nr.de/awo-digital

Gefördert von:



Miniworkshops Stretch & Relax



Bezirksverband
Niederrhein e.V.

Unsere Erfahrung

In unserem Modellprojekt ergab eine Bedarfsumfrage unter Kolleg*innen, dass Gefühle von Stress und Überforderung für Kolleg*innen in allen Arbeitsfeldern der AWO eine große Herausforderung darstellen. Um hier entgegenzuwirken, wurden 15-minütige (Online-)Impulse angeboten, zu Themen wie „Benachrichtigungseinstellungen in Outlook und Teams“, „Bewegung im Büro“ oder „Augen schonen am PC“. Wissen und weiterführende Informationen zu diesen Themen wurden geteilt, vor allem aber auch praktische Anleitungen gegeben und Übungen durchgeführt. Letztere kamen so gut an, dass über die Laufzeit des Projektes die wöchentlich stattfindende Miniworkshop-Reihe „Stretch & Relax“ etabliert wurde. Viele der Teilnehmenden nahmen zunehmend auch andere Angebote zur digitalen Kompetenzentwicklung in Anspruch. Einige Teams machten die gemeinsame Teilnahme zum festen Bestandteil ihrer Team-Besprechungen.



Sharepic zur Bewerbung der
„Stretch & Relax“ Miniworkshops

Eingesetzte Tools

- taskcards.de:** Digitale Pinnwand mit Infos, Programm & Zugangslinks / als Archiv mit weiterführenden Infos & Anleitungen
- MS Teams:** Online-Besprechungsraum
- kurzelinks.de:** Kurz-Link zur Pinnwand
- canva.com:** Werbematerialien, z.B. Aushänge, Video- / PDF Anleitungen
- audacity.de:** Tonspur für Video-Anleitungen

Kontakt

Elena Fronk & Kimberly Bauer
digitalisierung@awo-niederrhein.de

Transformation erleben

Digitalisierung passgenau gestalten

Mehr Infos: awo-nr.de/awo-digital

Gefördert von:

