
DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Mit psychischer Belastung gesund umgehen

Junge Auszubildende tun sich oft schwer, über negative Folgen psychischer Belastung zu sprechen. Sie befürchten vielleicht negative Reaktionen am Arbeitsplatz. Frust und Unzufriedenheit passiv hinzunehmen und Ärger ständig hinunterzuschlucken, ist jedoch keine Lösung. Vielmehr ist ganz entscheidend, die eigene Belastungssituation zu reflektieren und gegebenenfalls aktiv zu werden. Woran bemerke ich, dass ich mich in meinem Job nicht wohlfühle? Wie vermittele ich mein Unwohlsein Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten? Wie bleibe ich trotz ungünstig gestalteter Arbeitsbedingungen gesund? Was macht mich kaputt, was stärkt mich? Wohin wende ich mich, wenn ich nicht weiter weiß und Hilfe benötige? Inhalte der Einheit sind:

- Psychische Belastung und Beanspruchung
- Arbeitsbedingungen als Belastungsfaktoren
- Alarmsignale für eine Fehlbeanspruchung
- Schutzfaktor Ressourcen

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv-lug.de → Webcode: lug1003574

DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals **DGUV Lernen und Gesundheit** sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert. Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Präsentationsmaterialien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

www.dguv-lug.de Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Redaktionelle Ansprechpartnerin: Melanie Dreher, melanie.dreher@universum.de

Tel.: 0611 90 30 – 323, Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54