

KOFA AUF DEM SOFA

to go



Folge 94, zu Gast: Dr. Eva Elisa Schneider

Thema: Psychische Herausforderungen im Arbeitsalltag

Psychische Gesundheit ist ein zentrales Thema im Arbeitskontext

Psychische Belastungen betreffen viele Beschäftigte, auch in kleinen und mittleren Unternehmen. Frühzeitige Anzeichen wie verändertes Verhalten, Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen sollten ernst genommen und offen angesprochen werden.

Führungskräfte tragen Verantwortung für Prävention und Gesprächskultur

Führungskräfte können durch aufmerksame Beobachtung, sensible Gespräche und eigene Vorbildfunktion zu einem gesunden Arbeitsumfeld beitragen. Schon einfache Routinen wie Check-ins mit Ampel- oder Wettermetaphern helfen, über Belastung ins Gespräch zu kommen.

Systematische Maßnahmen schaffen langfristige Verbesserungen

Die psychische Gefährdungsbeurteilung ist gesetzlich vorgeschrieben und bietet wertvolle Einblicke in Belastungen am Arbeitsplatz. Entscheidend ist, die Ergebnisse ernst zu nehmen, in konkrete Maßnahmen zu überführen und transparent zu kommunizieren.

Weitere Links zum Thema

[Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken - KOFA Studie: Die Zukunft der Arbeit - was Fachkräfte erwarten - KOFA](#)