

Digitaler Stress

Wenn digitales Arbeiten Stress verursacht, kann sich das negativ auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken.
Wie kann die Belastung reduziert werden?



	HANDLUNGS- BEDARF	ERLEDIGEN BIS	BEMERKUNGEN
☐ Wird bei der psychischen Gefährdungsbeurteilung digitaler Stress berücksichtigt?			
☐ Gibt es verbindliche Regeln hinsichtlich Erreichbarkeit und Kommunikation?			
☐ Besteht für Beschäftigte die Möglichkeit, Fokuszeiten festzulegen, um ohne Unterbrechung konzentriert an einer Aufgabe zu arbeiten, oder gibt es Stillarbeitsplätze?			
☐ Werden Freizeit und Erholungsphasen von den Mitarbeitenden und Führungskräften wertgeschätzt und respektiert?			
☐ Sind beruflich und privat genutzte Telefon- und Internetverbindungen voneinander getrennt?			
☐ Gibt es für berufliche Verbindungen definierte Zeitfenster?			
☐ Ist für Beschäftigte, die außerhalb der Arbeitszeit erreichbar sein müssen, eine Erholung klar geregelt?			
☐ Werden die Beschäftigten zu den Gesundheitsgefahren durch psychische Belastungen bei ständiger Erreichbarkeit arbeitsmedizinisch unterwiesen?			
☐ Werden die Beschäftigten darin unterstützt, ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln?			
☐			

ARBEITSBEREICH/-PLATZ:

BESPROCHEN MIT:

MÄNGEL GEMELDET AN:

PRÜFDATUM: