



2. Symposium

Mensch und Emotionen im Arbeitskontext

07. Juli 2021
Auftaktveranstaltung

TEK-Multiplikatorenkonzept – Training emotionaler Kompetenzen (TEK)
im Rettungsdienst für Praxisanleiter*innen im DRK Sachsen

<https://www.fh-zwickau.de/gpw/forschung/forschungsprojekt-tek-rettungsdienst/>

Unterstützt durch
Campus Concept Zwickau e.V.



Kooperationspartner



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



Deutsches
Rotes
Kreuz

Landesverband
Sachsen e.V.



Titelbild: Merlin Flu, Januskopf (1988) © VG Bild-Kunst, Bonn 2017



Herzlich Willkommen

zum 2. Symposium

**„Mensch und Emotionen im
Arbeitskontext“**

ABLAUF

Mittwoch, 07. Juli 2021/ 8.30 – 12.30 Uhr

08.30 – 08.45 Uhr

Ankommen

Begrüßung Veranstalter

Grußwort Herr Kotte (AOK Plus)

08.45 – 09.10 Uhr

Impuls I

Gute und schlechte Emotionen – oder passende oder unpassende Regulierung von Emotionen?

Prof. Matthias Berking

09.10 – 11.20 Uhr

Parallele digitale Arbeitsinseln

incl. Powerbreak

Frauke Niehues – Emotionen erkennen

Marlen Melzer – Umgang mit Emotionalen
Arbeitsanforderungen

Gabriele Buruck – Achtsamkeit und Resilienz im Arbeitskontext

11.20 Uhr – 11.40 Uhr

Digitale Pause

11.40 – 12.10 Uhr

Impuls II

**Sinn und Unsinn von Emotionsregulation im
Arbeitskontext**

Prof. Gabriele Buruck

12.10 – 12.30 Uhr

Wir haben uns gefunden

Präsentation Ergebnisse Arbeitsinseln

Verabschiedung durch den Veranstalter

Im Anschluss:

Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Moderatoren



Anja Krafczyk

Melanie Merkel



Veranstaltungsteam



Verena Schilling, Aaron Freier, Prof. Gabriele Buruck,
Anja Krafczyk, Melanie Merkel,



Grußwort

Heiko Kotte,
Bereichsleiter Gesundheitsförderung,
AOK Plus





Impuls I

Gute und schlechte Emotionen – oder passende oder unpassende Regulierung von Emotionen?



Prof. Dr. Matthias Berking



Arbeitsinseln



Prof. Gabriele
Buruck



Arbeitsinsel 1

Achtsamkeit
und Resilienz
im
Arbeitskontext



Dr. Marlene Melzer

Arbeitsinsel 2

Umgang mit
Emotionalen
Arbeits-
anforderungen



Dipl.-Psych. Frauke
Niehues

Arbeitsinsel 3

Emotionen
erkennen





Arbeitsinseln

Arbeitsinsel 1

**Achtsamkeit
und Resilienz
im
Arbeitskontext**



Prof. Gabriele
Buruck





Arbeitsinsel 1
Achtsamkeit und Resilienz im Arbeitskontext

Prof. Dr. Gabriele Buruck
Gabriele.buruck@fh-zwickau.de



Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Praxis, die Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, ohne zu urteilen. (Kabat-Zinn, 1979)

Stress, Burnout, psychische Belastung und somatische Beschwerden werden dadurch effektiv reduziert und gleichzeitig Achtsamkeit, Wohlbefinden, Mitgefühl und Arbeitszufriedenheit verbessert (Vonderlin et al. 2020)



Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.

Resilienz ist ein aktiver und dynamischer Prozess und kein starres Persönlichkeitsmerkmal.

Resilienz ist das Ergebnis guter psychischer Gesundheit trotz Belastung durch Widrigkeiten zu gehen. (Leibniz-Institut für Resilienzforschung Mainz)

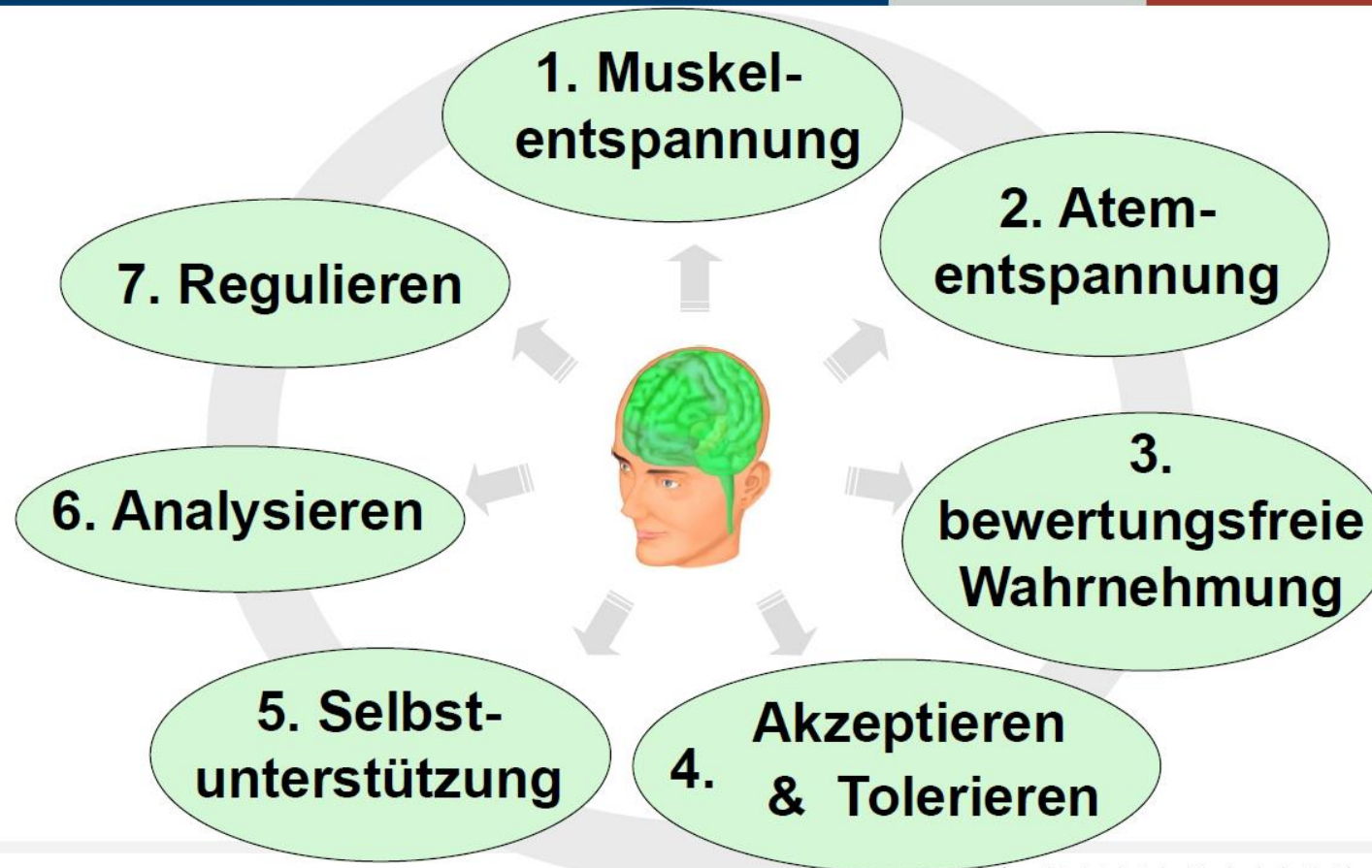


Achtsamkeit ist ein Faktor, um die Resilienz zu stärken



© Berking 2007

Basiskompetenzen und 'TEK-Sequenz'





Arbeitsinseln

Arbeitsinsel 3

Emotionen
erkennen



Dipl.-Psych. Frauke
Niehues





11:30 - 11:45 Uhr

Digitale Pause





Impuls II

Sinn und Unsinn von Emotionsregulation im Arbeitskontext



Prof. Dr. Gabriele Buruck



Impuls II

Sinn und Unsinn von Emotionsregulation im Arbeitskontext

Prof. Dr. Gabriele Buruck

Gabriele.buruck@fh-zwickau.de

„Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen“
Konfuzius

Definition

- **Emotionsregulation** sind alle Prozesse bzw. Strategien, durch die das Individuum versucht, die Art, die Intensität oder die Dauer von Emotionen in eine bestimmte Richtung zu beeinflussen (Gross & John, 2003; Barnow, 2012).
- **Emotionale Kompetenzen** bezeichnet die Fähigkeit, die eigenen Gefühle auszudrücken, zu regulieren und zu verstehen und Verständnis für die Gefühle anderer aufzubringen.

Wie entsteht eine Emotion überhaupt?



Das Entstehen einer Emotion findet in 4 aufeinander folgenden Phasen statt:



Anforderung von Interaktionsarbeit

Im Rettungsdienst findet die Arbeit direkt in einem realen Dialog im Sinne einer Klientenveränderung statt. (Hacker, 2009)

Es ist wichtig für die Leistungserreichung das Wissen, die Absichten und Bedürfnisse des Interaktionspartners zu kennen. (Hacker, 2015)

Das Arbeitsmittel ist die Sprache. (Hacker, 2009)

Aber was passiert mit den eigenen Emotionen in solchen Momenten?



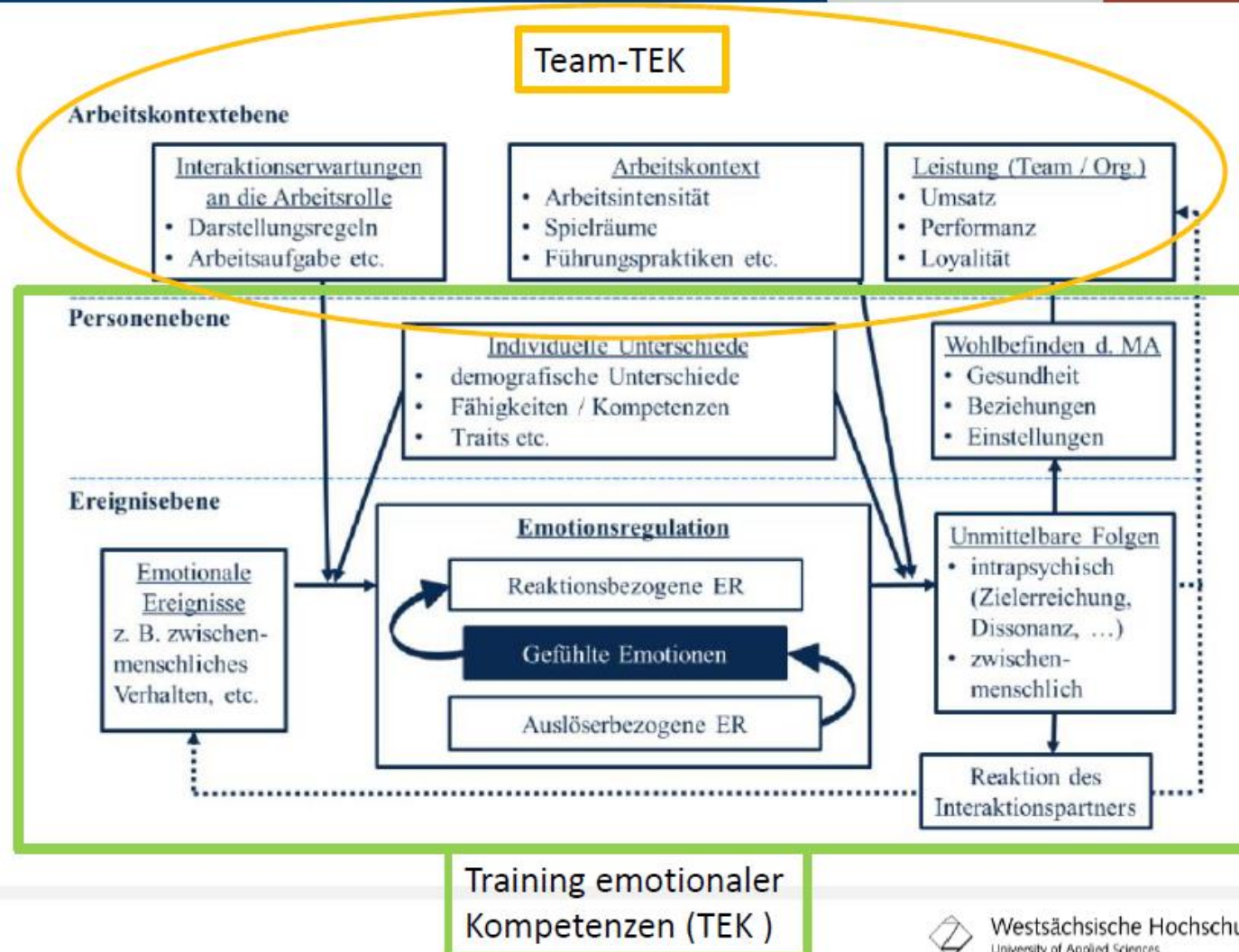
Quelle: Andre Zelck, DRK

Modell der Emotionsarbeit nach Grandey und Melloy [2017, S. 41].

Org. = Organisation; MA = Mitarbeiter, ER – Emotionsregulation

(© deutsche Übersetzung, Haitsch, S., Zum Einfluss von Kompetenzen der Emotionsregulation, psychischen Arbeitsmerkmalen und Lebensalter auf die psychische Gesundheit von Pflege- und Rettungskräften, T.U.D. unveröffentlichte Masterarbeit, Editor. 2018. S. 14)

- Stressregulation ist im besten Sinne Regulation von Emotionen → Emotionsregulation





Neues entsteht!





Dankeschön!



Weitere Informationen
auf der [TEK-
Projektwebseite](#).





Kontakt:

Anja Krafczyk

E-Mail: anja.krafczyk@fh-zwickau.de

Telefon: 0375 – 536 3427

Melanie Merkel

E-Mail: melanie.merkel@fh-zwickau.de

Telefon: 0375 – 536 3426