

Bildquellen

Bild	Quelle
	<p>© Präventa</p>
<p>Umgang mit sich selbst z.B. Belastbarkeit und Fähigkeit zur Selbstentwicklung</p> <p>Selbstkompetenz</p> <p>Fachkompetenz Kenntnisse und Fertigkeiten mit Bezug zur Aufgabe und Organisation</p> <p>Sozialkompetenz Fähigkeiten zum angemessenen Umgang mit anderen z.B. Einfühlung</p> <p>Methodenkompetenz Anwendung von Techniken und Methoden</p>	<p>In Anlehnung an:</p> <p>Kauffeld, S. & Grote, S. (2019). Personalentwicklung. In S. Kauffeld (Hrsg.), <i>Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor</i> (S. 167-210). Berlin: Springer.</p> <p>Kauffeld, S. (2006). <i>Kompetenzen messen, bewerten, entwickeln</i>. Stuttgart: Schäffer-Poeschel.</p>
<p>Prävention - Psychische Belastungen im Krankenhaus</p> <p>Die vier Handlungskompetenzen</p> <p>Fachkompetenz: Das sind die fachlichen Kenntnisse, die für die Aufgabe oder das Handeln im Unternehmen wichtig sind. Zum Beispiel muss ein Krankenschwiger über verschiedene Krankheitsbilder informiert sein, während eine Handwerkerin bspw. Kenntnisse über den Aufbau von Wasserleitungen braucht. Fachkompetenzen sind besonders wichtig, da sie für die Lösung von Problemen in Organisationen sehr bedeutsam sind. Deshalb stehen sie im Mittelpunkt der Ausbildung. Die anderen Kompetenzen können zur Entwicklung der Fachkompetenz beitragen und sie erhöhen, daher sind sie als kleinere Kreise um das Zentrum angeordnet.</p> <p>Methodenkompetenz: Hierbei geht es um die Techniken und Vorgehensweisen, die bei der Bewältigung einer Aufgabe zum Einsatz kommen. Ein Krankenschwiger muss sich zum Beispiel einen Zeitplan erstellen, wie er alle Patienten und Patientinnen auf der Station hinsichtlich eines gewissen Zustands versorgen kann. Eine Handwerkerin muss zeitlich ebenfalls gut organisiert sein, um alle Termine zu organisieren. Dafür ist es außerdem wichtig die einzelnen Patienten bzw. Kunden angemessen zu priorisieren.</p> <p>Sozialkompetenz: Bei dieser Fähigkeit geht es darum, mit anderen Personen angemessen zusammenzuarbeiten und kommunizieren zu können. Hierzu gehören Einfühlungsvermögen und auch die Fähigkeit, mit anderen kooperieren zu können. Zum Beispiel muss der Krankenschwiger den Patienten und Patientinnen gut zuhören können und erwidern auf sie eingehen. Im Handwerk ist dagegen eher eine effektive Kommunikation wichtig und ein angemessener Umgang mit den Kunden.</p> <p>Selbstkompetenz: Hierbei geht es darum, wie Menschen mit sich selbst umgehen und wie sie sich grundsätzlich verhalten. Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen und Interesse an Veränderungen und der eigenen Entwicklung zu haben. In der Pflege und dem Handwerk sind insbesondere ein guter Umgang mit Stress sowie eine effektive Maßnahmenplanung hilfreich.</p> <p>Die vier Handlungskompetenzen</p> <p>Selbstkompetenz Fachkompetenz Sozialkompetenz Methodenkompetenz</p>	<p>© Präventa</p>



Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

Präventa

Welche Handlungskompetenzen brauche ich?

Im ersten Schritt haben Sie sich Ihre beruflichen Ziele vergewissernd und darüber Gedanken gemacht, was Ihnen an Karriereentwicklungsmöglichkeiten wichtig ist. Nun geht es darum, welche Fähigkeiten Sie brauchen, um diese Ziele zu erreichen. Überlegen Sie sich im Folgenden, welche Kompetenzen Sie bereits besitzen, wovon Sie noch erlernen müssen und wie Sie an Ihren Schwächen arbeiten können.

Was kann ich bereits gut?

Fachkompetenz	Was muss ich noch lernen?	Wie kann ich das lernen bzw. üben?

TU Braunschweig, Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
Prof. Dr. Simone Kauffeld
Homepage: www.tu-braunschweig.de/psychologie/abt/aos

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

Präventa

Tipps für zielführende Gespräche

Ihnen liegt etwas auf dem Herzen, dass Sie ansprechen möchten? Wenn Sie ein Gespräch mit Ihrer Führungskraft, aber auch mit KollegInnen suchen, können Ihre Workahil und Haltung darüber entscheiden, ob Ihre Botschaft beim Gegenüber ankommt oder auf Widerstand stößt. Nachfolgend finden Sie daher einige Tipps, wie Sie ein Gespräch zielführend gestalten.

☺ Die richtige innere Haltung zählt

Egal, was der Anlass für das Gespräch ist, ob ein Konflikt, ein Wunsch nach mehr Unterstützung oder etwas ganz anderes, Ihre innere Haltung sollte immer positiv sein. Machen Sie sich dazu bewusst, wie Sie selbst gerne behandelt werden wollen. Anweisungen und absolute Forderungen stoßen Ihr Gegenüber wahrscheinlich eher vor den Kopf. Seien Sie offen für Feedback und die Sichtweise Ihres Gesprächspartners. Das bedeutet nicht, dass Sie nicht für Ihre Vorstellungen einstreben sollen, jedoch führt eine gewisse Kompromissbereitschaft und Offenheit für Vorschläge eher dazu, dass Ihr Gegenüber der Veränderung zustimmt.

🗨 Geeignete Worte wählen

Zusätzlich zur inneren Haltung sind auch die richtigen Worte entscheidend dafür, wie das Gespräch verläuft. Widerstand und Reaktanz können vermieden werden, indem die Autonomie des Gegenübers nicht eingeschränkt wird und der Fokus auf der eigenen Wahrnehmung liegt [1]. Dies bedeutet, im Gespräch aus der Ich-Perspektive zu sprechen und dem Gegenüber Freiraum zu lassen, ihn oder sie aussprechen zu lassen und Meinungen zu akzeptieren, anstatt zu bewerten. Die folgende Tabelle greift dies auf:

Lieber nicht sagen	Stattdessen eher	Warum?
„Versuch doch mal...“	„Möchtest du meine Idee hören?“	Ein Ratschlag ohne Erlaubnis kann dazu führen, dass das Gegenüber diesen gar so ablehnt.
„Mach xy!“	„Ich würde mich freuen, wenn du...“	Eine Anweisung führt eher zu Widerstand als die Äußerung eines Wunsches.
„Wenn du so weitermachst, dann wird das nichts!“	„Ich habe Sorge, dass es nicht so klappt, wie du dir das vorstellst.“	Warnen (oder gar Drohen) kann Trotz hervorrufen und das Verhältnis schädigen.
„Du bist immer so herablassend zu mir!“	„Ich fühle mich durch deine Worte oft verletzt.“	Unterstellen Sie Ihrem Gegenüber keine Absichten, sondern beziehen Sie sich auf Ihre Wahrnehmung und machen Sie dies auch deutlich.

TU Braunschweig, Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
Prof. Dr. Simone Kauffeld
Homepage: www.tu-braunschweig.de/psychologie/abt/aos

© Präventa

© Präventa

