



# EngAGE

... Arbeit und Gesundheit gestalten

---

## Der EngAGE-Coach: Eine Online-Intervention zur Förderung von Arbeitsgestaltungs- und Gesundheitskompetenz

Monique Janneck, Annekatriin Hoppe,  
Sebastian Roth, Ekaterina Uglanova



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



DLR Projektträger



Förderschwerpunkt  
Betriebliches  
Kompetenzmanagement  
im demografischen Wandel



Universität Hamburg  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



FACH  
HOCHSCHULE  
LÜBECK  
University of Applied Sciences



Wertschöpfung gestalten.

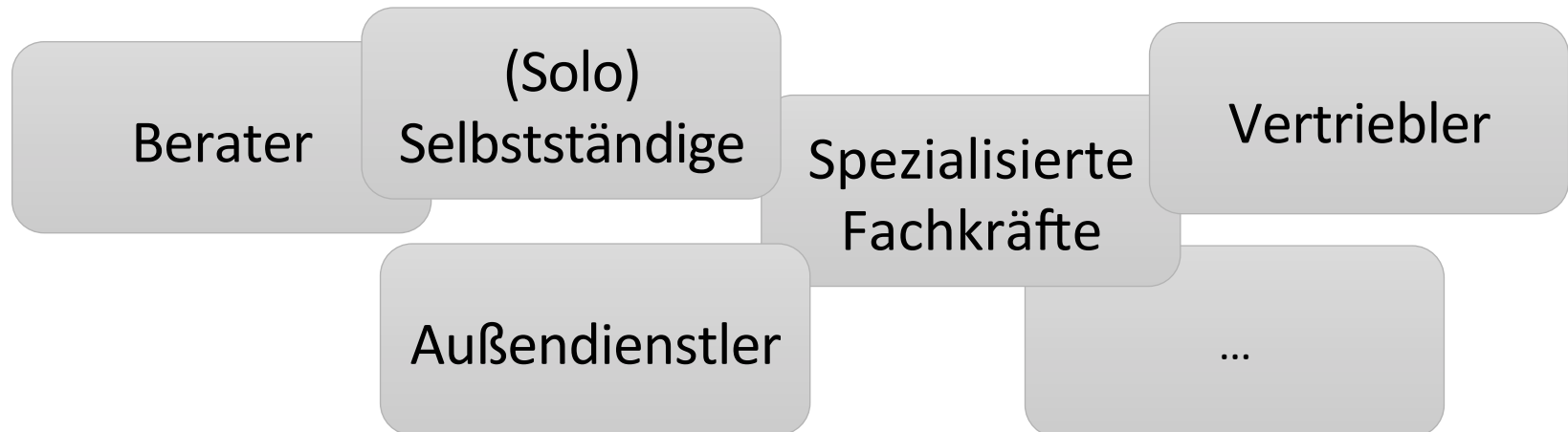


## Problemhintergrund

- zunehmende Verbreitung individualisierter Arbeitsformen vs.
- Fehlen adäquater Konzepte des (Gesundheits-)Kompetenzmanagements und Gesundheitsschutzes für diese Gruppen
- Fokus: Gesundheitskompetenzmanagement unter Bedingungen stark individualisierter Arbeitstätigkeiten
- Entwicklung einer Online-Intervention („EngAGE-Coach“) zur Förderung von Arbeitsgestaltungs- und Gesundheitskompetenz
- Betriebliche Begleitmaßnahmen und Einbettung in Gesundheitsmanagement

## (Solo)-Selbstständige oder Angestellte

- die selbst bestimmen, wie, wann und wo sie arbeiten,
- wenig Kontakt zu Vorgesetzten und wenig Einbindung in die Organisation haben,
- und sich selbst um gute Organisation und Produktivität (und deren Steigerung) bemühen müssen.



# Projektstruktur



# Bedarfsanalyse (1)



- Planungsunsicherheit
- Koordinierungsaufwand
- Belastung des Privatlebens
- Ergonomische Probleme
- Zusatzaufwand durch Selbstgestaltung

***Belastungen***



***Ressourcen***

- Gestaltungsspielraum
- Unterstützung durch Kollegen
- Variation
- Spaß bei der Arbeit

# Bedarfsanalyse (2)

- Unklare Abgrenzung zwischen Arbeit & Freizeit
- Über die Arbeit grübeln
- Arbeitsbelastung

***Schwierigkeiten sich zu erholen durch...***

***Erholung durch...***

- Nichts tun & Schlafen, Fernsehen, Meditieren
- Hobbies, soz. Netzwerk
- positive Einstellung, Gefühl von Selbstbestimmung

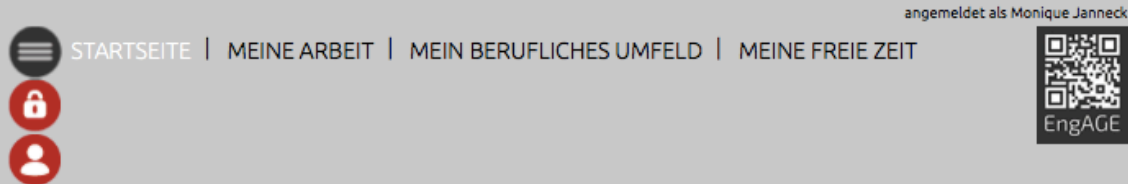
# Der EngAGE-Coach

---



- Fertigstellungsgrad ca. 80%
  - Abschluss der Implementierung bis Ende April
  - Im Anschluss: Feldtests und Überarbeitung
  - Wirksamkeitsevaluation ab August
- 
- Aktuelle Version:  
<https://engage-coach.de/..devel/index.html>
- Gerne ausprobieren – Achtung „Live-Baustelle“!**

# EngAGE-Coach: Vorstellung



## IHR COACH. MEINE ARBEIT. MEIN BERUFLICHES UMFELD. MEINE FREIE ZEIT.

Willkommen beim EngAGE-Coach!  
Dieser Coach bietet Ihnen Übungen und Wissen, um Ihre Ki  
"Meine freie Zeit" zu trainieren. Der Coach verfolgt das Ziel  
langfristig fit und tatkräftig bleiben, ohne dabei Ihre eigen

## IHR COACH. DIE MODULE UND DIE CHE

Sie können direkt ein Modul auswählen und sofort mit einz  
zunächst herauszufinden, in welchen Handlungsfeldern be  
empfehlenswert wäre.

[zum Modulkompass](#)

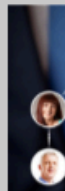


### MEINE ARBEIT

In diesem Modul lernen Sie, Ihre  
Arbeit effizienter zu  
organisieren und zu  
strukturieren. Außerdem lernen  
Sie, wie Sie Ihre  
Arbeitsmotivation steigern  
können, um auch unangenehme  
oder schwierige Aufgaben zu  
bewältigen.

#### WAS SIE ERWARTET

- Ergonomie
- Arbeit planen
- Arbeitsmotivation



### MEIN

In diesem Modul lernen Sie, wie  
Sie Ihr berufliches Netzwerk  
verbessern und sich mehr  
Unterstützung holen können.  
Außerdem werden Sie in diesem  
Modul für das Thema  
Erreichbarkeit sensibilisiert.

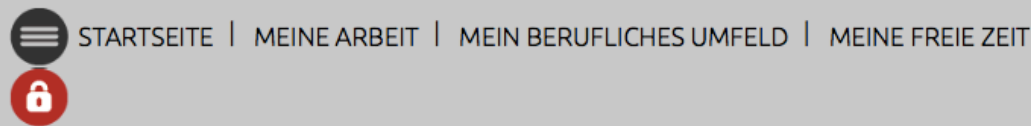
#### WAS SIE ERWARTET

- Networking
- Erreichbarkeit
- Unterstützung im Unternehmen

Sie lernen hier, wie Sie Ihre  
Freiräume schaffen und eigene Strategien  
zum Abschalten und Erholen  
entwickeln. Die Übungen  
sensibilisieren Sie für die  
Haushaltung mit Ihrer eigenen  
Kraft und Leistungsfähigkeit und  
unterstützen Sie bei dieser.

#### WAS SIE ERWARTET

- Freiräume schaffen
- Entspannen und Genießen
- Positives Denken



## Account registrieren

Vielen Dank für Ihr Interesse am EngAGE-Coach!  
Hier können Sie sich einen Account einrichten. Aktuell stehen zwei Möglichkeiten eines Accountes zur Verfügung:

[normaler Account](#)

[Schnupper-Account](#)

### normaler Account:

Hier legen Sie einen personenbezogenen Account mit Ihrer EMailadresse und einem selbst festgelegten Passwort an und können uns optional noch Ihr Geschlecht oder Ihren Beruf verraten.

### Schnupper-Account

Bei diesem Accounttyp erhalten Sie einen Zahlencode mit dem Sie sich jederzeit beim Coach anmelden können, es werden keine personenbezogenen Daten von Ihnen erhoben.



# EngAGE-Coach: Modulkompass



EngAGE

Familie, Freunde und Partnerschaft:

Für die Arbeit vernachlässigt  
Privatleben!

JA



## Ihr Ergebnis:



Die drei Anzeigen stellen Ihre persönlichen Belastungen in den Bereichen „Meine Arbeit“, „Mein Berufliches Umfeld“ und „Meine Freie Zeit“ dar. Je voller die Anzeige und je höher die Zahl, desto mehr Handlungsbedarf besteht für Sie in diesem Bereich.

Ihr persönlicher Handlungsbedarf liegt besonders im Bereich **„Meine freie Zeit“**.

**Ihre freie Zeit:** In stressreichen Zeiten ist es eine Herausforderung, sich Freiräume zu schaffen und diese für das Auffüllen der eigenen Ressourcen zu nutzen. Vielleicht haben Sie auch schon mal das Gefühl vermisst, nach einem freien Tag erholt zu sein oder bemerkt, dass Sie nach der Arbeit die Gedanken an Ihre Aufgaben nur schwer loslassen können. Mitunter fällt es Ihnen besonders in Zeiten hoher Anspannung schwer, die positiven Momente in Ihrem Leben zu sehen und Sie wünschen sich die Leichtigkeit in Ihren Alltag zurück.

# EngAGE-Coach: Meine Arbeit



EngAGE

angemeldet als Monique Janneck



STARTSEITE | MEINE ARBEIT | MEIN BERUFLICHES UMFELD | MEINE FREIE ZEIT



## MEINE ARBEIT. Die Übersicht

 LERNZIELE

 WISSEN

 TRAINING

## MEINE ARBEIT. Die Trainingsbereiche

ERGONOMIE


ARBEIT ORGANISIEREN

SELBSTMOTIVATION



### PRIORISIEREN


Lernen Sie, wie Sie Ihre Aufgaben nach Dringlichkeit und nicht nach Wichtigkeit priorisieren.

 weiter zur Übung



### UNTERBRECHUNGEN STEUERN

Analysieren Sie Unterbrechungen im Arbeitsalltag und reduzieren Sie diese.

 weiter zur Übung

# EngAGE-Coach: Meine Arbeit



## MEINE ARBEIT. Unterbrechungen steuern



NUTZEN

## MEINE ARBEIT. Unterbrechungen steuern

### Rückmeldung

Bewertungen im rechten Teil der Grafik deuten auf Handlungsbedarf hin.  
In welchem Bereich wollen Sie weiter arbeiten? Klicken sie entsprechend auf "Weiter".

Vorgesetzte/r	Keine Belastung	Starke Belastung	Weiter
Mitarbeiter / Kollegen/r	Keine Belastung	Starke Belastung	Weiter
Kunden	Keine Belastung	Starke Belastung	Weiter
Plötzlich wichtige Themen	Keine Belastung	Starke Belastung	Weiter
Mehrere Aufgaben gleichzeitig	Keine Belastung	Starke Belastung	Weiter

Check und Reflektion

10 Minuten

erfordert Absprache

Check und Reflektion

10 Minuten

erfordert Absprachen

Mehr erfahren?

Übung starten

# EngAGE-Coach: Mein berufl. Umfeld



## MEIN BERUFLICHES UMFELD. Die Übersicht

🎯 LERNZIELE

🎓 WISSEN

✏️ TRAINING

## MEIN BERUFLICHES UMFELD

### NETWORKING



Schritt 1/4



Denken Sie an eine Person aus Ihrem Kollegenkreis, die Sie nervt. Notieren Sie den Namen.

Max Mustermann

Ordnen Sie die Person einer Kategorie zu, die am meisten passt. Sie/Er ...

gibt gerne an

weiß alles besser

jammert viel

ist sehr verschwiegen

ist ein Faulpelz

labert viel

bremst andere aus ✓

klaut Ideen anderer

✓ Weiter

⌚ 10 Minuten

Lernen Sie, wie Sie mit schwierigen Kollegen umgehen können.

▶ weiter zur Übung

# EngAGE-Coach: Meine freie Zeit



EngAGE

## MEINE FREIE ZEIT. Die Trainingsbereiche

FREIRÄUME SCHAFFEN

ENTSPANNEN UND GENIEßEN

POSITIVES DENKEN



### GEDANKENREISE

Reisen Sie in Gedanken ans Meer



### ATEM BEOBACHTEN

Entspannen Sie Körper & Geist, i



### NACKEN ENTSPANNEN

Entspannen Sie Ihren Nacken und



### KLEINIGKEITEN GENIEßEN

Genießen Sie die Kleinigkeiten u



### HÄNDE MASSIEREN

Tun Sie sich etwas Gutes und verwöhnen Sie Ihre Hände, das wichtigste Werkzeug in Ihrem Arbeitsalltag.

## MEINE FREIE ZEIT. Gedankenreise



Geistige Entspannung



5 - 10 Minuten



Kopfhörer/Lautsprecher

Übung starten



### NUTZEN

Mithilfe der Übung

- lerne ich, abzuschalten
- kann ich Energiereserven wieder auffüllen
- nehme ich mir Zeit zum Entspannen



### GUT ZU WISSEN

Für eine Gedankenreise brauchen Sie sich keinen Urlaub nehmen und können in wenigen Minuten richtig gut entspannen und Ihre Akkus wieder aufladen!




Mehr erfahren?

weiter zur Übung

weiter zur Übung

# EngAGE-Coach: Mein Bereich





MEIN ACCOUNT | MEIN BEREICH

Selbstcheck

Entwicklungsverläufe verfolgen.

Zielplaner

Individuelle Ziele formulieren.

Speicher

Dokumente, Einträge und Listen aus den Übungen.

Favoriten

Lieblingsübungen im Schnellzugriff.

# Zwischenfazit und offene Fragen

---



- Konzept kommt in der Zielgruppe und auch bei Betrieben gut an
- Wirksamkeitsevaluation einzelner Module
- Module müssen inhaltlich anspruchsvoll, aber dennoch „niedrigschwellig“ in der Benutzung sein
- Gestaltung der Selbstchecks und Diagnosetools (vgl. auch Beitrag des Projektes Resilire)
- Gelingt die Integration und der Transfer in den Alltag?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

[www.engage-projekt.de](http://www.engage-projekt.de)

EngAGE-Coach:

<https://engage-coach.de/..devel/index.html>