

# Chronobiologische Grundlagen zur Arbeitszeitgestaltung

## Rhythmus als Voraussetzung für Gesundheit

Die rationale Zeitwirtschaft drängt auf eine Beschleunigung der Innovations- und Produktionsprozesse, um Kosten- und Wettbewerbsvorteile zu erzielen. Leitbild dieser Entwicklung ist die „24-Stunden-7-Tage-Gesellschaft“. Allerdings stehen derart zeitlich und räumlich entgrenzte Produktions- und Konsumsysteme den biologischen Rhythmen des Menschen entgegen. Mittlerweile hält jeder dritte Beschäftigte den Anforderungen chronobiologisch unangemessener Arbeitsbedingungen nicht stand. Folgen sind chronische Erschöpfungszustände und psychische Gesundheitsstörungen. Einige Unternehmen setzen die Erkenntnisse der Chronobiologie im Arbeitsalltag erfolgreich um. Sie erkennen, dass sich eine Orientierung an den biologischen Rhythmen positiv auf die Arbeitsproduktivität der Beschäftigten auswirkt, indem Leistungsspitzen im Tagesverlauf für anspruchsvolle Tätigkeiten genutzt und Leistungstiefs durch Ruhe- und Entspannungspausen überbrückt werden.

### Inhalte

#### Chronobiologische Grundlagen

- Grundlegende Funktionen des menschlichen Organismus
- Biorhythmus im Tagesverlauf: Die Grundtypen
- Gibt es unterschiedliche „Arbeitsstypen“?
- Kann man seine Biorhythmus ändern? (Bsp. Nachtschicht)?

#### Im Takt des Körpers

- Warum hat niemand an der Uhr gedreht? Warum Arbeit immer noch so organisiert ist wie zu Henry Fords Zeiten und warum das keinen Sinn ergibt
- Gesünder, zufriedener, motivierter: Wie sich eine Synchronisation von Arbeitsrhythmus und Körperrhythmus auswirkt
- Positive Pandemie-Erfahrungen: Warum die Voraussetzungen für einen groß angelegten Taktwechsel noch nie so gut waren wie jetzt
- Humane Standardzeiten: Wie die menschliche Uhr durchschnittlich tickt
- Alles auf Anpassung: Den Arbeitsrhythmus mit den individuellen Intervallen synchronisieren

### Ihr Nutzen

- Jeder Mensch verfügt über verschiedene biologische Rhythmen, sogenannte Intervalle. Auch für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gibt es solche Rhythmen. Gelingt es, das eigene Arbeitsverhalten an diesen auszurichten, steigt nicht nur die Leistungskraft. Auch Gesundheit und Lebenszufriedenheit verbessern sich signifikant.

### Methode

Das Training lebt von einer ausgewogenen Mischung aus Trainer-Input, Diskussion und Erfahrungsaustausch im Plenum, Einzel- und Gruppenübungen und das Trainieren anhand von Praxissituationen mit Feedback sowie das Einüben von Coaching- und Mentoren-Skills.

### Teilnehmerkreis

Dieses Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Betriebsräte und Arbeits- und Gesundheitsschutz-Experten, die sich mit dem Thema Arbeitsorganisation und Arbeitsgestaltung in ihrem Team und in ihrem Bereich beschäftigen möchten.

#### Dauer

2 Tage  
Teilnehmerzahl begrenzt

#### Termine u. Orte

12./13.04.2022  
Donaustauf  
Forsters Posthotel

24./25.03.2022  
Mainz  
Best Western Hotel

#### Zeiten

1. Tag: 09.30 h bis 17.30 h  
2. Tag: 08.30 h bis 16.30 h

#### Ihre Referent

Friedrich Schneider  
Wirtschafts- u.  
Organisationspsychologe,  
Interkultureller Trainer, Anwender  
positiver Psychologie (DGPP),  
Fachautor, Vortragsredner, Berater und  
Coach: DHM®, Führung, Persönlichkeits-  
entwicklung, Prävention

Teilnahmegebühr  
€ 1.490,-- zzgl. MwSt.

### Zertifikat

Nach erfolgreicher Teilnahme am Workshop erhalten Sie von uns ein Zertifikat auch in digitaler Form. Das digitale Zertifikat können Sie in soziale Medien oder im Intranet gerne einbinden.

### Ihre Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.institut-igm.de](http://www.institut-igm.de)

E-Mail: [anmelden@institut-igm.de](mailto:anmelden@institut-igm.de)

Buchen Sie Ihre Weiterbildung einfach und schnell online. Geben Sie bitte unbedingt den Namen des Teilnehmers und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an. Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie auch im Internet unter [www.institut-igm.de/agb](http://www.institut-igm.de/agb)