

Ingelheim, 25. Mai 2023

Pressemitteilung

Wege zum stressfreien Arbeitsalltag

Beim zweiten „breakfast meeting“ in der KING dreht sich alles um die Optimierung von Arbeitsprozessen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit, überlaufende Postfächer oder fehlende Kommunikation – die Ursachen für Stress am Arbeitsplatz sind vielfältig. Doch es gibt Mittel und Wege, die Stressfaktoren zu reduzieren. Beim zweiten „breakfast meeting“ der Ingelheimer Kultur und Marketing GmbH (IkUM) wurden Ursachen identifiziert und Möglichkeiten der Stressbewältigung aufgezeigt. Über 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unterschiedlichen Branchen nutzten das Netzwerkmeeting in der KING, um sich hilfreichen Input zu holen. Zugleich eröffnete das Format die Möglichkeit zum vertiefenden Austausch und Networking.

Im Fokus der Netzwerkveranstaltung stand das Thema New Work, in das Enisa Romanic, Trainerin für Office Management, mit einem spannenden Vortrag einführte. Wie werden wir in Zukunft arbeiten? Welche neuen Skills sind im Office-Alltag gefragt? Wie kann man Stressfaktoren reduzieren? Das waren einige der Fragen, die diskutiert wurden. In Kleingruppen tauschten sich die Teilnehmenden anschließend über ihre persönlichen Erfahrungen aus. Manche berichteten von hohem Arbeitsdruck durch immer neue Aufgaben, andere von Problemen durch betriebliche Umstrukturierungen, wieder andere von permanenten Unterbrechungen durch Kollegen oder von Berührungängsten im Umgang mit der neuen Technik.

Wie man die Situation am Arbeitsplatz konkret verbessern kann, dazu lieferte die Referentin eine ganze Reihe wertvoller Tipps. Beispiel überlaufende E-Mail-Postfächer: „Die Informationsflut kann ich steuern“, erklärte Enisa Romanic. Dank intelligenter Mail-

Programme könne man Nachrichten effizient strukturieren, sodass man jeden Vorgang nur einmal in die Hand nehmen müsse. Wichtig sei auch, sich bei der Arbeit nicht zu verzetteln. „Man sollte nicht zwischen verschiedenen Aufgaben hin- und herspringen, sondern die Tätigkeiten bündeln.“ Wer bei der Arbeit häufig unterbrochen wird, sollte sich gezielt Räume schaffen, um anspruchsvolle Aufgaben zu erledigen. „Konzentriertes Arbeiten ist beispielsweise möglich, wenn die Kolleginnen und Kollegen in der Mittagspause sind“, lautete ein Rat der Expertin.

Klar ist, dass die Digitalisierung in der Arbeitswelt längst Einzug gehalten hat. „Siri, Alexa und ChatGPT sind schon da“, stellte Enisa Romanic fest. „Sie können Büromaterial bestellen, Protokolle schreiben, Telefonate führen und vieles mehr.“ Diese neuen Möglichkeiten gelte es so einzusetzen, dass die Arbeit rationalisiert und Stress vermieden werde. Um dem Publikum im Saal vor Augen zu führen, wie ChatGPT funktioniert, ließ die Referentin den KI-gestützten Textgenerator verschiedene Formulierungsvorschläge erstellen. Ein Tool, das bei standardisierten Texten zu einer erheblichen Zeitersparnis führen kann, wie Enisa Romanic betonte.

Am Ende der Veranstaltung war die Resonanz überaus positiv. „Es wurden viele wichtige Fragen aufgegriffen, die uns in unserem Office-Alltag beschäftigen“, lobte eine Teilnehmerin. „Hilfreich waren für mich die praktischen Tipps und Tools zur Verbesserung der Arbeitsökonomie. Ich habe wertvolle Anregungen mitgenommen, etwa wie ich Stress und Zeitdruck besser in den Griff bekommen kann.“ Nicht nur diese Teilnehmerin ist auf jeden Fall bei der nächsten Runde wieder mit dabei, wenn am 22. Mai 2024 das dritte „breakfast meeting“ der IkUM stattfinden wird.