CLartext Erstellt mit CLartext.io

UNTERWEISUNGSPLAKAT

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Sicher arbeiten – wichtigste Regeln auf einen Blick

GEFAHREN

Was kann passieren?



⚠ 1 **psychisch**
Zeitdruck und hohe Arbeitsmenge führen zu Stress und Überlastung.



⚠ 2 **psychisch**
Unklare Aufgaben und fehlende Informationen erzeugen Unsicherheit und Fehler.



⚠ 3 **psychisch**
Konflikte im Team oder mit Kunden belasten und stören den Arbeitsablauf.



⚠ 4 **psychisch**
Fehlende Pausen und Erholungszeiten führen zu Erschöpfung und Leistungsabfall.



⚠ 5 **psychisch**
Ständige Erreichbarkeit und Überstunden verhindern Erholung.

Vielen Dank, dass Sie unsere kostenlosen Arbeitsschutz-Dokumente nutzen!

RICHTIG

So wird sicher gearbeitet.



✓ 6 Verschaffe dir vor Arbeitsbeginn einen Überblick über Aufgaben und Prioritäten.



✓ 7 Kläre unklare Arbeitsaufträge mit dem Vorgesetzten.



✓ 8 Mache regelmäßig kurze Pausen, auch bei hohem Arbeitsaufkommen.



✓ 9 Konzentriere dich auf eine Aufgabe, vermeide Multitasking.



✓ 10 Sprich Überlastung, Konflikte oder Probleme frühzeitig an.



✓ 11 Schaffe einen klaren Übergang zwischen Arbeit und Freizeit.



✓ 12 Vermeide ständige Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit.



✓ 13 Nutze Unterstützungsangebote wie Beratungsgespräche oder Schulungen.

Vielen Dank, dass Sie unsere kostenlosen Arbeitsschutz-Dokumente nutzen!

FALSCH

So darf nicht gearbeitet werden.



× 14 Zeitdruck und hohe Arbeitsmenge



× 15 Unklare Aufgaben und fehlende Informationen



× 16 Konflikte im Team oder mit Kunden



× 17 Fehlende Pausen und Erholungszeiten



× 18 Ständige Erreichbarkeit und Überstunden

Vielen Dank, dass Sie unsere kostenlosen Arbeitsschutz-Dokumente nutzen!