

Eintragung in die Interessengemeinschaft

Frau Herr Titel

Familienname

Vorname

Geburtsdatum

Straße/Hausnr.

PLZ/Wohnort

Telefonisch erreichbar

eMail

Derzeitige Tätigkeit

DVR: 0046655, ÖGB-ZVR-Nr.: 576439352, CID: AT48ZZ000000006541

Nur Ausfüllen bei Beitritt zur GPA-djp

Die Beitragszahlung erfolgt durch:

- Gehaltsinkasso
- SEPA Lastschrift-Mandat (Bankeinzug)

IBAN

BIC

Gehaltshöhe Brutto

Ich ermächtige die GPA-djp, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, eine Rückerstattung verlangen. Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt 1% des Bruttogehaltes, bis zu einem Maximalbeitrag (siehe www.gpa-djp.at/mitgliedsbeitrag), der jährlich angepasst wird. Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

.....
Datum/Unterschrift

Diese Unterschrift gilt auch als Berechtigung für ein evtl. oben angekreuztes SEPA-Lastschrift-Mandat!

**Wieder ins Gleichgewicht kommen -
im Gleichgewicht bleiben**

Anforderungen



Erholung

privat/beruflich : sozial/mental

EIGENE MÖGLICHKEITEN:

- Positives an der Arbeit in Erinnerung rufen, z.B. selbständige Zeiteinteilung, Erfolgserlebnisse
- Pausen und „Zeitpuffer“ einplanen
- Weiterbildungen
- Freizeit als freie Zeit erkennen
- Persönliche Wertigkeiten überdenken, denn Sicherheit, Familie und Gesundheit gehen vor

BETRIEBLICHE MÖGLICHKEITEN:

- Entsprechende technische Ausstattung, bei PC, Auto, etc
- Administrative Unterstützung durch Innendienst
- Persönliche Kontakte und Treffen der AußendienstmitarbeiterInnen fördern
- Sachliche und persönliche Weiterbildungen
- Betriebliche Gesundheits- und Sicherheits-schulungen
- Arbeitspensum altersgerecht anpassen

Mag. Anja Klug
IG Sekretärin
anja.klug@gpa-djp.at
+43 (0)5 0301-24230
GPA-djp Steiermark
Karl-Morre-Straße 32
8020 Graz



Ing. Frank Piller
Vorsitzender IG EXTERNAL
Steiermark



**Spezielle
Herausforderungen im
Außen- und Mobildienst**

www.gpa-djp.at/external

10 Fehlbelastungen	Mögliche Folgen	Unsere Empfehlungen
Arbeitsverdichtung durch Personalreduktion	Kürzere Regenerationszeiten, Demotivation, Fehleranfälligkeit, Stress, Burnout, Fluktuation	Schulung work-life-balance (betriebl. Gesundheitsförderung), Arbeitspensum planen (Struktur: sehr wichtig, wichtig, weniger wichtig), Aufgaben nach Möglichkeit delegieren
Erfolgsdruck - wirtschaftliches Risiko von ArbeitgeberInnen wird auf MitarbeiterInnen abgewälzt	Überforderung durch unrealistische Zielvorgaben, Gesundheitsgefährdung durch vermehrten Kaffee-, Alkohol- und Nikotinkonsum etc., Kündigung	Sensibilisierung auf Burn-Out, ausgesuchte Entspannungsübungen, Wertschätzung der eigenen Person
Erfolgsorientierte Bezahlung - ist das Ziel erreicht, wird die Latte danach wieder höher gelegt	Wachsender Konkurrenzdruck, Vergleiche mit anderen KollegInnen, Demotivation, Fehleranfälligkeit, Stress, Burnout, Kündigung	Ziele sind partnerschaftlich innerhalb des gesetzlichen Rahmens zu vereinbaren, regelmäßiges Feedback / MitarbeiterInnengespräche, Umstellung der erfolgsorientierten auf leistungsorientierte Bezahlung
Unrythmische und flexible Arbeitszeit	Einschränkung des Privatlebens, zerrissene Tageszyklen, fremdbestimmt, eingeschränkte Teilnahmemöglichkeit an Vereinsleben und gesellschaftlichen Aktivitäten	Schutz des Wochenendes bzw. der Wochenruhe, keine Erreichbarkeit außerhalb der Dienstzeit, Trennung von Berufs- und Privatleben, genaue Arbeitszeitaufzeichnungen, regelmäßige Berücksichtigung privater Bedürfnisse
EinzelkämpferInnendasein	Fehlende persönliche Kontakte mit KollegInnen, soziale Isolierung, „Keiner ist für mich da“- Gefühl, Rückzug	AußendienstmitarbeiterInnen ins betriebliche Geschehen einbinden, regelmäßige Treffen von Außendienst- und BüromitarbeiterInnen ohne Arbeitsinhalt z.B. Firmenveranstaltungen etc.
Konkurrenz belebt das Geschäft	Innerbetriebliche Konkurrenz schürt Misstrauen, Neid und Missgunst	Klare innerbetriebliche Strukturen und Transparenz schaffen, klare Vorgaben und Zuständigkeiten, Abgrenzung der Geschäftsbereiche
Mangelnde Kompetenzen	Verunsicherung, Überforderung, Stress, höhere Fehleranfälligkeit, E-Learning in der Freizeit	Fach- und branchenspezifische Aus- und Weiterbildungen in der Arbeitszeit, Zuteilung der Aufgaben an speziell qualifizierte KollegInnen, klare Strukturen und Zuständigkeiten
Reisetätigkeiten	Erhöhtes Unfallrisiko, Jetlag, unergonomische Arbeitsbedingungen, Überschreitung der Arbeitszeit, erhöhter Organisationsaufwand (beruflich und privat), unregelmäßige Nahrungsaufnahme, Stress, mangelnde Regenerationszeiten	Einhalten der gesetzlichen Arbeits- und Ruhezeiten, Ersatzruhe, regelmäßige KFZ-Fahrsicherheitstrainings, zusätzliche Kurzpausen mit Entspannungsübungen und gesunder Ernährung
Termin- und Zeitdruck	Mehrarbeit, Überstunden, Fehleranfälligkeit, Stress, Gereiztheit, Denkblockaden, Burnout, chronische Erschöpfung, Entscheidungsschwäche bis hin zur Entscheidungsunfähigkeit	Gutes Zeitmanagement, Zeitpuffer einplanen, im Notfall Wichtigkeit relativieren, Entspannungsübungen, eigene körperliche Ressourcen verbessern, privater Ausgleich
Überforderung durch KundInnen	Belastungen durch besondere Anforderungen (emotional, sprachlich, kulturell und fachlich)	Interkulturelle Schulungen, sprachliche Aus- und Weiterbildungen, DolmetscherInnen, Coaching, Festlegung von kundenfreien Zeiten, Förderung der Spezialisierung



ANTWORTSENDUNG
 GPA-djp Steiermark
 Interessengemeinschaft
 IG External
 Karl-Morre-Straße 32
 8020 Graz

Ich möchte mich in folgende Interessengemeinschaften eintragen:

- IG PROFESSIONAL IG FLEX IG SOCIAL
- IG EXTERNAL IG IT IG EDUCATION
- IG MIGRATION IG POINT-OF-SALE

Dieses Service ist für mich kostenlos. Eintragung auch online möglich unter: www.gpa-djp.at/interesse

Ja, ich möchte auch den Newsletter erhalten.

Ja, ich bin schon GPA-djp Mitglied.

Mitgliedsnummer:

- Ich bin noch kein GPA-djp Mitglied und möchte:
 - mich nur in die Interessengemeinschaft eintragen.
 - GPA-djp-Mitglied werden.

Dann geben Sie uns bitte ihre Kontaktdaten auf der Rückseite bekannt. ➡