

Souverän im Stress - Stresskompetenztraining

Führungskräfte und Mitarbeiter sind vielfach Zeitdruck und wachsenden, sich ständig ändernden Leistungsanforderungen ausgesetzt.

Anhaltender Stress ist weder gut für die Gesundheit noch für das Unternehmen. Maßnahmen zur Erweiterung der Stresskompetenz sind dazu geeignet, Gesundheit und Erfolg dauerhaft zu sichern und negative motivationale Folgen zu vermeiden.

Im Stresskompetenztraining „Souverän im Stress“ lernen Ihre Mitarbeiter, besser mit stressverursachenden Situationen umzugehen.

Wir erleben Situationen als „stressig“, wenn wir sie als bedrohlich bewerten und den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um die Situation zu meistern. Das Empfinden eines anhaltenden Ungleichgewichts zwischen Anforderung und Ressourcen geht häufig mit Gefühlen wie Wut, Angst, und Hilflosigkeit einher und wirkt sich negativ auf die Arbeitszufriedenheit und soziale Interaktionen aus. Neben dem negativen emotionalen Erleben führt anhaltender Stress zu körperlichen Reaktionen, die Ursachen psychischer und psycho-somatischer Erkrankungen sein können.

Wirksamkeit:

In den vielen Jahren der Stressforschung haben sich multimodale Trainingsinhalte zur Förderung der Stresskompetenz als nachhaltig wirksam erwiesen. Sie wirken auf drei Ebenen:

- Instrumentelle Stresskompetenz: befähigt dazu, die Stressursachen erkennen und reduzieren oder ausschalten zu können.
- Kognitives Stressmanagement: greift die Werte, Glaubenssätze und Einstellungen der Teilnehmer auf und zielt auf eine veränderte Bewertung ab.
- Regenerationsfähigkeit: führt durch kurzfristig wirksame Entspannungsübungen und Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung zur langfristigen Erholung.

Ziele des Trainings sind:

- Vermittlung des grundlegenden Wissens zu Entstehung, Aufrechterhaltung und Abbau von Stress und zum Zusammenhang von Stress und Gesundheit.
- Bewusstmachung des eigenen Stresserlebens auf emotionaler Ebene und der mentalen Stressverstärker.
- Praktische Übungen zur Veränderung schädlicher Denkmuster und negativer Gedankenspiralen, die Stress aufrechterhalten, und zur Verbesserung der eigenen Bewältigungsstrategie.
- Erweiterung der individuellen Problemlösekompetenz.
- Vermittlung von einfachen Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit.
- Entwicklung einer eigenen Strategie zur Verbesserung der akuten und langfristigen Erholungsfähigkeit und zur Erweiterung der eigenen Stressbewältigungskompetenz.



Methode:

Das Seminar besteht aus kurzen, informativen Einheiten, Übungen zur Selbstreflexion und Entspannung und dem gemeinsamen Erarbeiten von Seminarinhalten. Die Teilnehmer erhalten ausführliche Unterlagen mit den wichtigsten Informationen aus dem Seminar.

In das Training fließen die Erfahrungen der Trainerin aus verschiedenen Tätigkeiten und Positionen und ihre langjährige Erfahrung in der Beratung zum Arbeits- und Gesundheitsschutz ebenso ein wie ihre Kenntnisse der Arbeitspsychologie.

Die Elemente des Trainings beruhen auf wissenschaftlich evaluierten kognitiv-verhaltensorientierten Präventionskonzepten und berücksichtigen aktuelle psychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse.

Durchführung:

Durch den modularen Aufbau können die Trainingseinheiten den betrieblichen Bedürfnissen angepasst werden.

Empfohlen werden kürzere regelmäßige Seminareinheiten mit 2 - 4 Unterrichtseinheiten je 60 Minuten über einen Zeitraum von 4 - 8 Wochen. So erhalten die Teilnehmer mehr Möglichkeiten ihr Erleben und Verhalten in Stresssituationen zwischen den Terminen zu reflektieren und veränderte Verhaltensweisen einzuüben was den Lernerfolg positiv beeinflusst. Es sind aber auch kompakte Trainings an 2 Tagen möglich.

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 begrenzt.

Das Gruppentraining kann optional um individuelle Coaching-Einheiten ergänzt werden, die durch eine gezielte Prozessunterstützung des einzelnen Teilnehmers in einem geschützten Rahmen die Wirksamkeit des Gruppentrainings erhöhen.