

Den Stress im Griff

Leistungsfähigkeit erhalten
durch
aktives Stress- und Selbstmanagement

Ein Angebot von:

Brigitte Schäfer

Coaching | Beratung | Training



Erfolg braucht „entspannte“ Mitarbeiter und Führungskräfte

Entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens oder das gute Funktionieren einer Behörde sind die Menschen, die die Produkte herstellen und die Dienstleistungen erbringen, die Beziehungen, die sie zu Kunden und Kollegen gestalten, die emotionalen Reaktionen, die sie mit ihrem Tun hervorrufen – letztlich ihre psychische und mentale Leistungsfähigkeit. Erfolgreich im Beruf zu agieren ist in Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung dabei oftmals weniger eine Frage der Fachkompetenz als vielmehr eine Konsequenz aus effektivem und kompetentem Stress- und Selbstmanagement.

Die zunehmenden psychischen und mentalen Herausforderungen unserer modernen Arbeitswelt fordern den Einzelnen heraus, die eigene Belastbarkeit zu erhöhen und effektive Bewältigungsstrategien zum Umgang mit der zunehmenden Komplexität zu entwickeln.

Kompetenzen wie z.B. die Entspannungs-, Kommunikations-, Problemlösefähigkeiten und Zeitmanagement oder auch die Emotionsregulation zur Herstellung eines inneren Gleichgewichts sind lernbar. Das dadurch ermöglichte Stress- und Selbstmanagement vergrößert die Verhaltensoptionen im Umgang mit schwierigen Situationen und führt dazu, dass Stresssituationen kompetent bewältigt werden können.

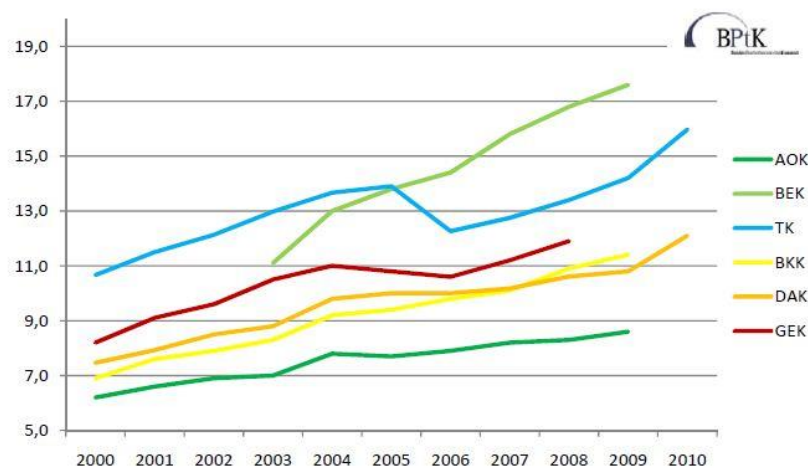
Aktuelle Situation

Die Klage über Stress ist in vielen deutschen Betrieben und Einrichtungen alltägliche Erfahrung. Die Zunahme von Stresserkrankungen und Burn-out ist jedoch nicht nur eine Empfindung der subjektiven Wahrnehmung, sondern wird inzwischen durch objektive Kennzahlen unterlegt.

Die oft divergierenden Erwartungen und Bedürfnisse, die intern durch Vorgaben oder Mitarbeiter und extern durch den Kunden vermittelt werden, die gleichzeitig steigenden Ansprüche der Kolleginnen und Kunden an fachliche, aber auch kommunikative und soziale Kompetenzen sowie zum Teil an die Offenlegung persönlicher Werthaltungen, der durch die technische Entwicklung mitbedingte Anspruch permanenter Verfüg- und Ansprechbarkeit oder auch die aufgrund multimedialer Zugänge oftmals extrem verdichteten Arbeitsprozesse führen zu zunehmenden psychischen Belastungen.

Dadurch entsteht eine hohe Stressbelastung, die, wie der Fehlzeiten-Report 2010 oder die Metastudie der BPtK von 2011 zeigen, mit zunehmendem Risiko für die Gesundheit an Körper und Seele einhergeht und zu zunehmender Arbeitsunfähigkeit führt.

Abbildung 1: Psychische Erkrankungen und Arbeitsunfähigkeit: AU-Tage



Quelle: BundesPsychotherapeutenkammer, Psychische Erkrankungen – Keine Frage des Alters – BPtK-Studie zur Arbeitsunfähigkeit, 2011

Die Kosten dieser Entwicklung

Die Folgen der zunehmenden psychischen Beanspruchung sind Konflikte im Team, die Zunahme von Fehlentscheidungen und sonstige Fehlerhäufungen, Mitarbeiter kommen krank zur Arbeit oder sie kündigen innerlich und erleiden einen massiven Motivationsverlust, der in eingeschränkter Produktivität und Kreativität sichtbar wird. Weitere Kosten entstehen durch zunehmende Fehlzeiten aufgrund von stressbedingten Erkrankungen oder durch eine erhöhte Fluktuation.

Ziehen Sie Konsequenzen

Es wird deutlich, wie wichtig es ist, Stressbewältigung als unternehmerische Aufgabe zu begreifen und aktiv dazu beizutragen, die Handlungskompetenzen der Mitarbeitenden zur Stressbewältigung zu erweitern und ihre subjektive Belastbarkeit zu erhöhen. Nur ein effektiver Umgang mit den steigenden Belastungen erhält deren Leistungsfähigkeit und fördert die kompetente Erfüllung der Fach- und Führungsaufgaben. Ziehen Sie Konsequenzen und schulen Sie Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter im aktiven Umgang mit Stressoren und im stetigen Ausbau ihrer Belastungsfähigkeit.



Mein Angebot

Professionelles multimodales Stress- und Selbstmanagement-Training, um trotz steigender Anforderungen und zunehmender Komplexität gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Inhalte

- ✓ Stressanalyse
- ✓ Zusammenhang zwischen Stress und Leistung
- ✓ körperliche Auswirkungen von (chronischem) Stress
- ✓ wertschätzende Kommunikation und konstruktives Feedback
- ✓ Umgang mit (Werte-)Konflikten
- ✓ Dysfunktionale innere Einstellungen und „Antreiber“ erkennen und verändern
- ✓ Problemlösetechnik
- ✓ Belastungsausgleich schaffen
- ✓ Funktion und Analyse des sozialen Netzes
- ✓ Möglichkeiten der Entspannung und des Ausgleichs
- ✓ Aufbau und Pflege von Anti-Stress-Puffern

Methoden

- ✓ Praktische Einübung von verschiedenen Entspannungstechniken
- ✓ Handlungsproben
- ✓ Gruppengespräch / Brainstorming
- ✓ Kleingruppenarbeit / Lernpartnerschaft / Einzelarbeit
- ✓ Theorieinput / Referate
- ✓ Übungsaufgaben zwischen den Trainingseinheiten zur Gewährleistung des Transfers
- ✓ Auf Wunsch und bei Bedarf Einzelcoaching
- ✓ Auf Wunsch und bei Bedarf Arbeitsplatzbegehung und -analyse

Zielgruppe

Führungs- und Fachkräfte, die ihre Stressbewältigungskompetenz erhöhen, einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit leisten und in ihrer beruflichen Praxis Kompetenz, Authentizität und Gelassenheit gewinnen wollen.



Nutzen für den Einzelnen

- ✓ Erhalt der psychischen Leistungsfähigkeit
- ✓ Verbesserung der Schlafkompetenz
- ✓ Erwerb von Entspannungskompetenz
- ✓ Ausschöpfung der eigenen Ressourcen
- ✓ Erweiterung der Handlungsspielräume
- ✓ Emotionsregulation
- ✓ Psychische Widerstandsfähigkeit
- ✓ gesunde Bewältigung belastender Situationen
- ✓ Zuwachs an persönlicher Stärke

Nutzen für das Unternehmen

- ✓ gesunde und leistungsstarke Mitarbeiter
- ✓ verbessertes Selbst- und Zeitmanagement
- ✓ höhere Konzentrationsfähigkeit
- ✓ erhöhte Motivation
- ✓ Minimierung der Arbeitsunfähigkeitstage
- ✓ bessere Work-Life-Balance
- ✓ weniger Konflikte
- ✓ wertschätzende Kommunikation
- ✓ höhere Zufriedenheit
- ✓ mehr Nachhaltigkeit

Setting

Das Training wird nach dem in vielen Studien gut evaluierten Verhaltenstraining zur Stressbewältigung nach Angelika Wagner-Link durchgeführt.

Gesamtstundenanzahl des Trainings: 16 Stunden.

Variante 1: Trainingsgruppe mit max. 12-14 Personen. Vermittlung der Grundlagen zu Stressbewältigung und -vermeidung und praktische Einführung in die verschiedenen Methoden.



Variante 2: Intensivseminar mit einer Teilnehmerzahl von max. 5 Personen.

Sehr individuell und am Einzelfall ausgerichtet garantiert es ein intensives Bearbeiten der persönlichen Stresssituation der Teilnehmer.

Dieses Training ist besonders dann angezeigt, wenn Mitarbeiter bereits eine deutliche Stresssymptomatik zeigen und das Unternehmen ein Abgleiten ins Burnout verhindern will.

Das Kursprogramm wurde von der Techniker Krankenkasse (TK), der BarmerGEK, der KKH, der LKK Baden-Württemberg und dem Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) und der Knappschaft zertifiziert. Die DAK hat eine Kostenübernahmezusage erteilt. Versicherten der LKK, einer Ersatzkasse oder einer Betriebskrankenkasse und der Knappschaft können die Kurskosten im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung erstattet werden. Die entsprechenden Regelungen kann der Versicherte bei seiner Kasse erfragen. Die Erstattung an den Versicherten erfolgt nach Abschluss des Kurses durch die Kasse. Versicherte anderer Kassen werden gebeten, vor Kursbeginn mit ihrer Kasse eine evtl. Erstattung abzusprechen.

Findet der Kurs im Rahmen eines Programms zur Betrieblichen Gesundheitsförderung statt, so kommt § 3 Nr. 34 EStG zur Anwendung, d.h., Betriebe können die Kosten bis 500 Euro pro Mitarbeiter/-in jährlich steuerlich geltend machen.

Gesundheitsmanagement lohnt sich: Studien der Initiative Gesundheit und Arbeit belegen, dass der Return on Invest für Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zwischen 1:2,3 und 1:5 liegen.



Die Trainerin

Brigitte Schäfer

Coaching | Beratung | Training

www.schaefer-coaching.com

Kontakt:

Reinhold-Schick-Platz 4

71083 Herrenberg

07032-37 56 33

kontakt@schaefer-coaching.com



Qualifikationen

- Diplom-Psychologin
- Diplom-Theologin
- zertifizierte Management-Coach (Loquenz)
- Trainerin (IHK)
- Stressverhaltenstrainerin (entsprechend des Präventionsleitfadens ausgebildet von Angelika Wagner-Link)

Arbeitsschwerpunkte

Betriebliches Gesundheitsmanagement:

BGM als Organisationsentwicklungsprozess

Multimodales Stressbewältigungstraining (als Präventionsmaßnahme gemäß SGB V § 20)

Gesund führen

Coaching:

Einzel- und Teamcoaching in Konflikt- und Veränderungsprozessen sowie zum Aufbau von Schlüsselqualifikationen

Kommunikation:

Grundlagen Kommunikation, Training konstruktives Feedback als Führungsinstrument

Konfliktberatung:

Training Konfliktmanagement, Ausbildung innerbetrieblicher Konfliktberater

Wertemanagement:

Wertecoaching, Leitbildentwicklung

Kooperationen und Verbände

unique! e.V. Unternehmerinnen Region Böblingen

Arbeitskreis Evangelischer Unternehmer in Deutschland e.V.

Deutsches Netzwerk Betriebliche Gesundheitsförderung (DNBGF)

GesundheitsTicket GmbH – Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement