



Adaptives Stressbewältigungstraining

In Basis-Modul 1 sollen die Teilnehmer die Mechanismen der allgemeinen und persönlichen Stressreaktion verstehen lernen, ihre eigenen stressverstärkenden Gedanken und Verhaltensmuster identifizieren und individuelle Methoden zur Stressreduktion entwickeln sowie anwenden.

In Basis-Modul 2 liegt der Fokus auf Stressbewältigung. Dabei werden sowohl lösungs- als auch emotionsorientierte Bewältigungsstrategien aufgezeigt und erprobt. Es werden z.B. Problemlösetechniken sowie anerkannte Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vorgestellt und ausprobiert, die gut in den Arbeitsalltag integrierbar sind.

Durch zwei Erweiterungs-Module kann das Training individuell an die Art der Tätigkeit angepasst werden (adaptiv). Für stark strukturierte Aufgaben liegt der Fokus in Erweiterungs-Modul 1 in der Stärkung der Selbstwirksamkeit. Für Aufgabenbereiche mit viel Gestaltungsspielraum werden in Erweiterungs-Modul 2 Selbst- und Zeitmanagementmethoden reflektiert und erweitert.

Durch die Aufteilung in mehrere Module haben die Teilnehmer ausreichend Zeit, das Gelernte zwischen den Termin umzusetzen und im Alltag zu erproben.

Zielgruppe Führungskräfte, Mitarbeiter

Teilnehmerzahl bis 12 Personen

Inhalte

Basis-Modul 1: Stressoren und Stressreaktionen verstehen und erkennen

- Das persönliche Stressprofil entwickeln
- Stressfördernde Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen und verändern

Basis-Modul 2: Stressbewältigung und Stressreduktion

- Kennenlernen lösungs- und emotionsorientierter Methoden zur Stressreduktion
- Anwendung kurzfristiger Stressbewältigungsstrategien

Erweiterungs-Modul 1: Stärkung der Selbstwirksamkeit (vgl. S. 22/23)

- Möglichkeiten der Selbstregulation erkennen und nutzen
- Stressreduzierend auf das (Arbeits-)Umfeld einwirken

Erweiterungs-Modul 2: Selbst- und Zeitmanagement

- Anpacken statt aufschieben – ein eigenes Selbstmanagementkonzept entwickeln
- Zeit-Räume schaffen – durch effektive Planung und Zeitkompetenz

Dauer halbtags oder ganztags