

„Gesundheits- und Stressmanagement“

– Umgang mit Veränderung, Stressbewältigung und Resilienztraining –

Seminarbeschreibung

Die Arbeitsbelastung ist in den letzten Jahren sehr gestiegen, manchmal über den Rand der Belastbarkeit hinaus. Neue Zielgruppen, wie Flüchtlinge oder Menschen mit psychischen Einschränkungen verlangen nach neuen Umgangsweisen. Zudem hat sich die Arbeit verdichtet, sie ist komplexer geworden, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit fließen und es zeigt sich, dass es uns an Wissen, Strategien und Stärke fehlt, in herausfordernden Situationen kompetent zu denken, zu handeln und zu fühlen.

Dass die Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen und Krisen verbessert werden kann, hat die Forschung bestätigt. Sie wird u.a. durch eine gute Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung, durch ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit und sozialer Kompetenz und durch einen produktiven Umgang mit Stress und Herausforderungen gestärkt.

Das Seminar gibt Instrumente in die Hand, im Arbeitsalltag kraftvoller und widerstandsfähiger zu sein, sich souveräner selbst steuern zu

können und zu größerer Klarheit in Entscheidungen zu gelangen.

Mit Impulsen und Übungen werden im Seminar die Widerstandskraft und der produktive Umgang mit Stress und Veränderung trainiert.

Das Seminar erhöht die Selbstwirksamkeit und die soziale Kompetenz; es fördert einen gesunden Umgang mit Veränderungen, Herausforderungen und Stress.

Lernziele

- Überlastungs- und Überforderungssituationen besser zu bewältigen und innere Stärke auszubauen (Resilienz)
- Identifizieren der Quellen von Stress und Belastungsfaktoren: eigene Ansprüche und strukturelle Kontexte reflektieren
- Arbeitsprozessen verändern und optimale Handlungsfähigkeit durch Bewusstmachen von strukturellem Kontext und eigenem Verhalten erlangen
- gesunden Umgang mit Stress und Wandel und Förderung und Stabilisierung von Gesundheit und psychischer Widerstandskraft bei der Arbeit
- Herausforderungen in altersgemischten Teams begegnen zu können
- Familie und Beruf gut zu vereinbaren und Work-Life in Balance zu halten

Themen

- Kennenlernen des Resilienzkonzepts wie auch Ergebnisse der neuesten Forschung
- Resilienz erfahrbar machen – Kraftquellen finden, Rollen klären und Honigtöpfe anlegen
- gutes Stressmanagement etablieren und Resilienz im Alltag verankern
- Üben von Achtsamkeit und Krafttanken im Alltag

Methoden

Gruppen- und Einzelarbeit z.B. Biografiearbeit, Ressourcenarbeit, Rollenspiel, Fallarbeit, Aufstellungen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Im Seminar wird an konkreten Aufgaben, Herausforderungen und Problemstellungen gearbeitet und Möglichkeiten einer Lösung erarbeitet.

Das Projekt InKA wird im Rahmen von Rückenwind durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

„Gesundheits- und Stressmanagement“
– Umgang mit Veränderung, Stressbewältigung und Resilienztraining –

Workshopprogramm

Tag 1

Zeit	Beschreibung
09:00	Begrüßung und Kennenlernen, Vorstellen der Agenda
09:30	Einstieg in die Themen Gesundheit, Stress(-management), Überlastung- und Überforderung
10:00	Auswirkungen von Stress auf den Körper/die Gesundheit
10:30	<i>Pause</i>
10:45	Work-Life-Balance - Klärung: Ich und meine Rollen
11:45	Fallarbeit: Eigene Fälle von Stress-Situationen der Teilnehmenden im Fokus
12:30	<i>Mittagspause</i>
13:30	Umgang mit Veränderungen
13:50	Stress erkennen - Erkennen von Mustern - die inneren Antreiber erkennen
14:15	<i>Pause</i>
14:30	Ressourcen identifizieren und Selbstfürsorge reflektieren
15:45	Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen lernen
16:45	Input zu Vereinbarkeit von Familie und Beruf
17:15	Abschluss des Tages: Feedback
17:30	Ende des ersten Tages

Tag 2

Zeit	Beschreibung
09:00	Check In 2. Tag
09:15	Erkennen von Energiefressern (Belastungsfaktoren)
10:00	Reflexion der Struktur und meines Verhaltens - Bewusstmachen der Abhängigkeit der strukturellen Kontexte vom (Stress-)Verhalten
10:45	„Entstressung“: Blick auf die eigenen Arbeitsabläufe
11:00	<i>Pause</i>
11:15	Anleitung zum kollegialen Beraten - Fallarbeit: Einbringen von konkreten Fällen
12:00	Veränderung von Arbeitsprozessen
12:30	<i>Mittagessen</i>
13:30	Achtsamkeit in den Alltag integrieren
14:00	Konflikte aktiv angehen und den eigenen Konfliktstil erkennen
15:00	<i>Pause</i>
15:15	Klärung meiner Veränderungsbereitschaft: „Raus aus dem Hamsterrad“
16:00	Verankerung der Widerstandskraft: „Den Tag bewusst gestalten“
16:45	Meine nächsten Schritte: Transferpyramide
17:00	<i>Ende des Seminars</i>

Das Projekt InKA wird im Rahmen von Rückenwind durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.