

Gesund mehr leisten!

Training der Stress-Kompetenz.

Die Fähigkeit, mit Stressbelastungen kompetent umgehen zu können, ist heute nicht weniger bedeutsam wie die fachliche Qualifikation: Sie hat wesentlichen Einfluss auf Arbeitsergebnisse, Gesundheit und Arbeitszufriedenheit.

»Gesund mehr leisten« ist ein modularisiertes Trainingsprogramm für Risikogruppen im beruflichen Kontext. Es folgt einem lösungs- und ressourcenorientierten, salutogenetischen Ansatz: Individuelle Stärken und persönlichen Quellen der Kraft können neu entdeckt und besser nutzbar gemacht werden. Fähigkeiten werden eingeübt, mit psychosozialen Belastungen besser leben und umgehen zu können.

Das Training beruht auf den in Deutschland am besten wissenschaftlich evaluierten Stressmanagement-Trainings. Es eignet sich zur Primärprävention und Gesundheitsförderung, aber auch zur Sekundärprävention (bei Stressauswirkungen) und Tertiärprävention (nach Ausfällen) und entspricht gemäß §20 und 20a SGB V den Anforderungen des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (Primärprävention und Betriebliche Gesundheitsförderung).

Die Ziele

- » Erweiterte Kompetenzen in der Bewältigung von Anforderungen, psychosozialen Belastungen und Stress. Höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.
- » Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Langfristiger Erhalt der Arbeitsfähigkeit und Burnout-Prophylaxe.
- » Motivation zur nachhaltigen Integration der erweiterten Kompetenzen in die Lebensgestaltung und die berufliche Tätigkeit.

Der Nutzen

- » Gesunde und leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit verbesserter Arbeitszufriedenheit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Kommunikation und Konfliktfähigkeit.
- » Mehr Effizienz, Produktivität und Wertschöpfung.
- » Weniger Fehltage und dadurch bedingte Folgen, wie Mindereinnahmen, Zusatzkosten und Überlastung der verbleibenden Mitarbeitenden. Geringere »sekundäre Krankheitskosten« durch Präsentismus.
- » Engagement für einen gesundheitsgerechten Lebensstil als Beitrag zu einer modernen Unternehmenskultur. Vorsprung beim Wettbewerbsfaktor »Work-Life-Balance«.

Zielgruppe & Setting

- » Fach- und Führungskräfte, die ihr Stressmanagement nachhaltig optimieren wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
- » Gruppengröße 8-16, optimal 12 Personen.
- » Variante A (optimal): 10 Meetings a 2h in wöchentl. Abstand.
Variante B: 3 Trainingstage in ein- bis zweiwöchigem Abstand.
- » Vorab Bedarfsanalyse, individualisiertes Trainings-Layout.

Die Inhalte

- » **Individuelle Stressanalyse** und persönlicher Stresstypus, Stressreaktionen verstehen, Regulationsmöglichkeiten entdecken und anwenden.
- » **Regenerative Stresskompetenz:** *Einflussnahme auf die eigene psychophysische Stressreaktion.* Beispiele: Methoden der kurzfristigen Erleichterung, Einübung in Verfahren der konzentrativen Selbstentspannung, Wege der Selbstfürsorge, zur Ruhe kommen, genießen können, besser schlafen.
- » **Mentale Stresskompetenz:** *Einflussnahme auf das eigene innere Stressgeschehen.* Beispiele: förderliche und hinderliche Denkmuster und Einstellungen erkennen und beeinflussen, Umgang mit Gefühlen (insb. Ärger), Identität und Persönlichkeitsentwicklung.
- » **Instrumentelle Stresskompetenz:** *Einflussnahme auf Stressoren.* Beispiele: Problemlösungstraining, Selbstleitung, soziales Netz, Zeitmanagement, Zukunft optimistisch ausgestalten.
- » Praxistransfer: »Mein Entwicklungskonzept« – Veränderungen planen.
- » Die Inhalte in den drei Kompetenzbereichen können je nach Zielgruppe (im Rahmen der evaluierten Module) variiert werden.

Die Methoden

- » Trainer Input, Einzel- Partner- und Gruppenübungen, Checklisten, Diskussion, Erfahrungsaustausch.
- » Handout mit allen wesentlichen Seminarinhalten, Grafiken und Übersichten sowie ergänzendem Material zur Weiterarbeit, Fotoprotokoll der erarbeiteten Inhalte, Zertifikate.
- » Auf Wunsch ergänzend Einzelcoaching.

Ihre Investition

- » Tagessatz (in 2014): € 960,- zzgl. MwSt., entspricht € 120,- zzgl. MwSt. pro Unterrichtseinheit a 45 min.
- » Sämtliche Materialien inklusive.

Weiterführende Trainings

- » Zertifizierte Trainings in den am besten evaluierten wissenschaftlich-psychologischen Entspannungsverfahren: Autogenes Training, Progressive Relaxation.
- » Selbst- und Zeitmanagement.

Ihr Trainer: Michael Holz

- » Zertifizierter Trainer für Stressmanagement und Entspannungsverfahren (AHAB-Akademie Berlin, MIFW Leipzig).
- » Personal- und Business-Coach (SGD und Dr. Migge-Seminare, Porta Westfalica).
- » Theologe, Pastor und Seelsorger mit 17 Jahren Berufserfahrung.
- » 10 Jahre Berufserfahrung in der Automobilbranche.

Lassen Sie sich ein Trainingsdesign erstellen, das auf Ihre Anforderungen zugeschnitten ist. Gerne entwickle ich mit Ihnen ein Angebot.



gesund mehr leisten