



**ARCON-CONSULTING IN HEALTHCARE**

meine Expertise für euer Wachstum

## Angebot Stressmanagement für Teams- Stressreduktion am Arbeitsplatz

In unserer heutigen schnelllebigen und komplexen Welt kann es leicht passieren, dass wir aus der Balance geraten. Um unser Gleichgewicht zu erhalten oder wiederzuerlangen, biete ich als zertifizierte Stressmanagement-Trainerin ein Programm für Unternehmen an, um Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren und den Umgang mit Stress zu erlernen. Dieses Programm besteht aus verschiedenen Modulen, die je nach Bedarf zusammengestellt werden.

In diesen Modulen werden theoretisches Wissen und praktische Übungen kombiniert, um Methoden zu erlernen, die nicht nur im Arbeits-Alltag angewendet werden können.

### **Mein Angebot für Teams: Vom Stressmanagement zum Wohlfühlmanagement.**

Ein Verständnis für die Stress auslösenden Faktoren und der nachhaltige Umgang mit Maßnahmen fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und steigert die Produktivität jeder einzelnen Person. Die Teilnahme fördert ein positives Arbeitsklima und verbessert die Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit.

### **Mein Angebot für Führungskräfte: Stress managen- selbst in der Balance sein.**

Das Thema Stressmanagement ist für Führungskräfte besonders bedeutsam.

Führungskräfte haben eine Vorbildfunktion für ihre Mitarbeiter. Wenn sie selbst gestresst und überlastet sind, senden sie das Signal aus, dass Stress und Überarbeitung normal und akzeptabel sind. Indem Führungskräfte jedoch aktiv an ihrem eigenen Stressmanagement arbeiten und gesunde Bewältigungsstrategien vorleben, können sie ihre Mitarbeiter dazu ermutigen, dasselbe zu tun.

## **1. Modul Stress: Stressreaktionen des Körpers verstehen- Kämpfen oder Fliehen!**

Was genau passiert in unserem Körper und welche Hormone übernehmen das Steuer in stressigen Situationen. Stress beschreibt, wie sehr ein Mensch unter Anspannungen und Anforderungen psychisch und über einen längeren Zeitraum auch physisch, leidet.

Das Transaktionsmodell des Psychologen Richard Lazarus erklärt, welche zwei persönlichen Einflussgrößen in unserer Hand liegen, um den Stresslevel zu senken. Mit Hilfe des Modells wird den Teilnehmern aufgezeigt, wie sie Dinge bewerten und einschätzen und vor allem wie die eigenen Ressourcen gestärkt werden können.

### **Zielsetzung:**

Nicht bei jeder Person löst eine bestimmte Situation Stress aus. Wir verstehen den engen Zusammenhang zwischen Reiz, Bewertung der Situation und Stress und wir üben, wie wir die eigenen Ressourcen zur Steuerung der Situation nutzen können.

## **2. Modul Achtsamkeit: Die innere Kraft wecken**

Stressmanagement ist ein Prozess des Lernens. Stress sicherte sehr lange das Überleben, aber heute hindert er uns oft am Leben. Nicht der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, ist der Auslöser, sondern all das, was davor bereits passiert ist und sich angestaut hat. Je mehr wir üben, Werkzeuge einzusetzen, um mit Stress umzugehen, desto leichter wird uns der Umgang mit anstrengenden Situationen fallen.

### **Zielsetzung:**

Erkennen der eigenen Stressauslöser sowie den inneren Antreibern und wie wir mit ihnen umgehen können.

Als "innere Antreiber" oder auch Glaubenssätze bezeichnet man Gedanken, die sich uns in der Kindheit eingeprägt haben. Häufig lernen wir in der Kindheit, dass ein "richtiges" Verhalten zu Anerkennung führt. Innere Antreiber sind per se nicht schlecht. Es gilt die Balance zu finden, in der uns unsere inneren Antreiber motivieren und nicht unter Druck setzen.

## **3. Modul Zeit: Zeit haben wir nicht, wir leben in der Zeit!**

Zeitmangel und Stress sind eng miteinander verbunden. Menschen, die unter Stress leiden, haben den Eindruck, zu wenig Zeit zu haben. Häufig sind es zu viele Aufgaben und Erledigungen, die in der zur Verfügung stehenden

Zeit bewältigt werden sollen. Bei dem Versuch, immer mehr in einen Tag hineinzupacken, erkennen wir nicht mehr, wie unsere Produktivität immer mehr schwindet.

**Zielsetzung:**

Durch das Erlernen von Methoden, um Aufgaben zu priorisieren und effizienter abzuarbeiten, werden wir das Gefühl zurückgewinnen, angemessen in und mit der Zeit zu leben.

**4. Modul Resilienz: Die eigene Widerstandskraft stärken und sich weiterentwickeln.**

Resilienz ist in aller Munde. Gemeint ist damit die psychische Widerstandsfähigkeit, die uns davor bewahrt, von negativen Ereignissen überrollt zu werden und uns die Kraft gibt, effektiv mit belastenden Situationen umzugehen.

**Zielsetzung:**

Wir lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen, um unsere Leistungsfähigkeit zu schützen und nach Krisen gestärkt in den Alltag zurückzufinden. Mit der Möglichkeit des Reframings lernen wir, Dinge und Situationen in einem anderen Kontext zu sehen bzw. ihnen einen anderen Rahmen zu geben, um sie dann neu zu bewerten.

**5. Modul Burn Out: Früh erkennen und handeln.**

Die WHO hat Burn-out als Krankheit anerkannt und diese ist auf „chronischen Stress am Arbeitsplatz“ zurückzuführen. Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Häufig betroffen sind Menschen mit starkem Leistungswillen, Perfektionismus und Menschen, die sich beweisen wollen. Erschreckend ist, dass 80 % der Personen, die im Burn-out enden, es vorher nicht bemerkt haben.

**Zielsetzung:**

Wir lernen, wie wir die Signale von Burnout erkennen können, bei uns selbst und auch bei anderen. Mit der Burn Out Uhr können Frühsignale erkannt und Maßnahmen ergriffen werden.

**6. Modul stressfreie Kommunikation im Team- wertschätzend und zielorientiert.**

Festgefahrene Strukturen und Meinungen, überfüllte Terminkalender und die unterschiedlichen Persönlichkeiten in einem Team können ein wertschöpfendes Arbeiten ausbremsen. Wenn zum Beispiel Meetings eher als Stressfaktor anstatt als zielführend gesehen werden, dann ist es manchmal notwendig, von vorne anzufangen und einen Neustart zu machen, um aus dieser Situation herauszukommen.

**Zielsetzung:**

Die Teammitglieder verstehen und erkennen ihre eigenen inneren Antreiber und auch die der anderen. Unterschiedliche Kompetenzen machen ein Team aus. Welchen Einfluss diese inneren Antreiber und Kompetenzen auf die tägliche Arbeit nehmen, wird reflektiert und Ableitungen für die Zusammenarbeit im Team getroffen.

**7. Modul Mentoring: nachhaltig Stress im Team managen.**

Um nachhaltig mit dem Thema Stressbewältigung umgehen zu können und um ein persönliches Wachstum zu erleben, benötigt es Übung und Reflektion. Dafür wird im Rahmen des Kurses ein Mentoring Konzept innerhalb der Gruppe entwickelt.

**Zielsetzung:**

Am Ende des Kurses hat jeder Teilnehmer seinen persönlichen Mentor gefunden. Dieser hilft ihm stressige Situationen zu reflektieren und Maßnahmen zur Stressbewältigung umzusetzen.

**Es stehen noch viele weitere Übungen und Methoden zur Verfügung, um den Umgang mit Stress zu erlernen. Gerne können wir in einem persönlichen Gespräch klären, welche individuellen Bedürfnisse bestehen. Ich freue mich über eine Kontaktaufnahme!**