



„Stark im Stress?!“

Umgang mit Stress – Work-Life-Balance - Burnoutprophylaxe

Es geht immer noch ein bisschen mehr: mehr Arbeit – mehr Projekte – mehr Verantwortung – mehr Kommunikation – mehr Aktivität.....die Arbeitsbelastung im Beruf, der Druck nimmt immer mehr zu, der Stress steigt. In diesem Seminar geht es um das, was für viele immer schwieriger wird: diesem Druck Stand zu halten, die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten, d.h. negative Auswirkung von Stress zu minimieren, ausgeglichen zu bleiben oder einen Ausgleich zu finden, nach der Arbeit abzuschalten, Burnout zu vermeiden, gesund zu bleiben.

Doch was genau kann man tun? Patentrezepte funktionieren in der Regel nicht, es gibt jedoch wirkungsvolle Strategien, die dann funktionieren, wenn eigene Ziele (für Beruf und Privates) klar sind, die eigene Persönlichkeit berücksichtigt wird, Stressoren und eigene Reaktionsmuster erkannt und an das (berufliche und private) Umfeld angepasst werden. Auch die Auseinandersetzung mit eigenen Ansprüchen, die Optimierung des eigenen Zeitmanagements und das Aufspüren von Kraftquellen können wichtige Elemente sein.

Es ist ein sehr umfassendes Thema, deshalb werden je nach Bedürfnissen der Teilnehmenden inhaltliche Schwerpunkte gesetzt (auch auf Grundlage einer vorab durchgeführten schriftlichen Erwartungsabfrage vor dem Seminar).

- Was ist Stress: Stressoren – Stressreaktion – Phasen - Burnout
- Überblick über Ansatzpunkte und Möglichkeiten zum Umgang mit Stress
- „LIFE“: Eigene Ziele – Prioritäten – 7 Horizonte zum „Masterplan“
- Umgang mit eigenen „Antreibern“
- „WORK“: Persolog®-Stressprofil
 - Analyse berufsbezogener innerer und äußerer Stressoren
 - Analyse des momentanen Stressverhaltens
 - Erarbeitung daran angepasster individueller Bewältigungsstrategien
- Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsmöglichkeiten
- Werkzeuge zur Motivation und Selbststeuerung
- Aktivierung von Ressourcen und Kraftquellen
- Ausgewählte Strategien für Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

Konkrete Umsetzungsplanung für eine bessere BALANCE

Methoden: Theorie-Input, Einzel- und Kleingruppen-Übungen, moderierter Meinungs austausch, Sachanalysen, Analyse und Veränderungsplanung mit dem Persolog®-Stressprofil

Dauer: 2,0 Tage

Ort: Raum Offenburg-Freiburg oder inhouse

Teilnehmer: Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte, max. 12