

Inhouse-Angebot	Stressimmunisierungstraining - Erfolgreich persönliche Berufsbelastungen vermeiden	
Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte, die sich zu viel Stress ausgesetzt sehen	
Umfang	4 Tage (9.00 – 16.30 Uhr, etwa in drei-wöchigem Abstand)	
Inhalt		
<p>Viele Beschäftigte, Führungskräfte wie Mitarbeiterinnen, fühlen sich überlastet und am Ende ihrer Kräfte. Indizien dafür gibt es in vielfacher Form: Sie verhalten sich angespannt, äußern sich enttäuscht und hoffnungslos über ihre Arbeit, bringen sich nur wenig ein, sind häufig krank und reagieren auf Kunden oder Klienten schnell ungehalten.</p> <p>Führungskräfte registrieren die Gefahren zu großer Belastung und Überlastung bei sich selbst und bei ihren Mitarbeiter/-innen. Krankenkassen und Berufsgenossenschaften bestätigen mit Zahlen und Daten, dass die Häufigkeit psychischer Krankheitsdiagnosen und entsprechende Fehltag in den letzten Jahren kontinuierlich steigt.</p> <p>Dieses Training mobilisiert die Selbsthilfekräfte und immunisiert gegen den zunehmenden Stress. Sie lernen Ihre spezifischen Stärken wahrzunehmen und für eine konstruktive Bewältigung von stressenden Gesundheitsbelastungen, Kränkungen und Demotivation einzusetzen. Sie entwickeln und erproben für sich alternative Handlungsmöglichkeiten, machen erste neue Erfahrungen und schöpfen Mut, sich wieder auf Herausforderungen einzulassen.</p>		
Themen:	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation mit mehr Respekt und weniger Missverständnissen • Stressmuster entdecken und alternativ bearbeiten • Eigene Gefühle und Interessen überzeugend vertreten • In Konflikten konstruktiv zu Wort kommen • Auch mit kritischen Kunden und Klienten respektvoll umgehen 	<p>Ziele:</p> <p>Mitarbeiterinnen und Führungskräfte benötigen neben spezifischer Fachkompetenz die Fähigkeit, persönliche Gefühle, Wünsche und Ideen äußern zu können, auch wenn sie befürchten, damit in einen Widerspruch zu Kollegen oder Vorgesetzten zu geraten. Sie sollten in der Lage sein, sich sowohl wertschätzend abgrenzen als auch Verhandlungsangebote für Konsenslösungen machen zu können.</p> <p>Sie erweitern Ihre persönliche Ausdrucks- und Argumentationsfähigkeit, um in Kritik-, Konflikt- und Belastungssituationen konstruktiv und nicht provozierend zu reagieren. Sie lernen wieder, die eigenen Ressourcen zu erkennen, wertzuschätzen und zu schützen. In Stresssituationen können Sie eigene alternativen Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten (<i>Primärprävention</i>) anwenden.</p> <p>Sie tauschen sich aus und lernen auch voneinander, auf welchen Wegen Stressimmunisierung gelingt.</p>
Dozent: Dipl. Soziologe Burkhard Wilm, Marte Meo Supervisor i.A.		
Kosten: auf Nachfrage		