

Methoden der Selbstfürsorge und Stressreduktion am Arbeitsplatz

Unternehmen sind für ihren Unternehmenserfolg auf gesunde, leistungsbereite und motivierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen angewiesen. Lange Krankheitsphasen, die häufig insbesondere durch eine psychische Instabilität entstehen, müssen von anderen Teammitgliedern aufgefangen werden, so dass neue Überlastungen entstehen und sich ein Teufelskreis in Form einer Instabilität ganzer Teams oder Unternehmensbereiche entwickelt. Führungskräfte müssen die Belastungsfaktoren im Blick haben und effektive Lösungsformen kennen, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen langfristig zu schützen. Die Erkenntnisse der Neurobiologie bieten vielfältige Ansatzpunkte an, durch kleine Veränderungen, den Teufelskreis zu durchbrechen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Neben der Analyse von Stressoren und die darauf basierende Veränderung von Arbeitsabläufen steht das Einüben von „kleinen Methoden für zwischendurch“ im Vordergrund. Diese kleinen Übungen dienen dazu, negative Gedanken zu stoppen, eigene Fähigkeiten und Erfolge bewusst wahrzunehmen und zu verankern, Unterstützung durch Vernetzungen zu organisieren und Emotionen zu regulieren.

In einem Vorgespräch besprechen wir mit Ihnen die genaue Ausrichtung des Seminars und die Rahmenbedingungen. Hier eine Auswahl der möglichen Schwerpunkte für ein Tagesseminar (7 Zeitstunden)

- Methoden der Analyse von Stressfaktoren am Arbeitsplatz
- Gesundheitsfördernde Arbeitsabläufe entwickeln
- Umgang mit stressigen Zeiten – Entwicklung einer inneren Gelassenheit
- Kleine Übungen für Zwischendurch