



Aktionstag Stressbewältigung

Don't Worry! Ausgeruht und entspannt in der Verwaltung

Das [Arbeits-]Leben stellt heutzutage neue und umfangreiche Anforderungen an die Regulationskompetenzen der Beschäftigten. Es wird erwartet, ständig bereit, ständig informiert und ständig aktiv zu sein. Vieles soll gleichzeitig erledigt und in Echtzeit kommuniziert werden. Die Arbeitsmengen und die Arbeitsintensität nehmen zu. Darunter leiden bei nicht wenigen das Selbstvertrauen, die Stimmung, die Erholungsfähigkeit und schließlich auch die Leistung. Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden hier nicht allein!

Ansatz Im Rahmen unseres „Aktionstags Stressbewältigung“ lernen die Teilnehmenden wie Stress entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, ihn zu bewältigen. Sie erfahren, ob sie gestresst sind und welche Denkmuster sich dahinter verbergen. Wir ermitteln, wie dringlich der individuelle Erholungs- und Veränderungsbedarf ist und geben Anleitungen, effektive Gegenmaßnahmen einzuleiten. Verschiedenste Tests und Methoden können ausprobiert werden. Die Veranstaltung gestaltet sich im „Markt-Design“, d.h. die Teilnehmenden besuchen innerhalb eines Tages als „Laufkundschaft“ eine oder mehrere Stationen, an denen jeweils geschulte Berater/innen Kurzimpulse, Checks oder praktische Übungen anbieten. Die Teilnehmenden können sich ein Informationsblatt mit Tipps zur Stresskontrolle oder auch Postkarten mit einprägsamen Erinnerungssprüchen mitnehmen. Wer online weiter aktiv sein möchte, kann sich auf unser Stressportal www-stress-ex.de einloggen.

ifg

Institut für Gesundheit und Management
Gesundheit. Leistung. Erfolg.

Aktionstag Stressbewältigung

- Ziele**
- Sensibilisierung der Mitarbeitenden für Stress und stressauslösende Situationen
 - Erkennen von kurz- und langfristigen persönlichen Stressfolgen
 - Erlernen von effektiven Strategien im Umgang mit Stressoren
- Inhalte**
- IfG-Stress-Check [Individuelles Stressbarometer® in der Kurzversion „ISB-16“ oder Langversion „ISB-51“, Test „Innere Antreiber“]
 - Stress verstehen [Entstehung und Wirkung von Stress]
 - erfolgreiche Stressreduzierung auf mehreren Ebenen [ABC-Modell]
 - aktive Entspannungstechniken
- Methoden**
- Station 1: Impulsreferat [ca. 20‘]
 - Station 2: Stress-Checks: ISB-16 Print-Version [ca. 10‘], ISB-51 Online-Version [ca. 20‘], Innere Antreiber Print-Version [ca. 10‘]
 - Station 3: individuelle Kurz-Beratung [bezugnehmend auf die Check-Ergebnisse, ca. 15‘]
 - Station 4: angeleitete Entspannungsmethoden [z.B. Atementspannung, PMR, Augenentspannung, Fingerübungen]
 - Station 5: Biofeedback [Stressball]
 - Station 6: Genießer-Parcours für alle 5 Sinne
- Umfang**
- 1 Aktionstag [ca. 6 ½ h] | 2-6 Berater/innen
[Die Anzahl der Berater/innen ergibt sich aus der Anzahl der ausgewählten Stationen, sowie aus der Anzahl der zu erreichenden Mitarbeitenden.]
- Begleitmedien**
- Infoblatt mit Tipps zur individuellen Stressbewältigung
 - Reminder-Postkarten mit coolen Sprüchen
 - Nutzung des IfG-Stressportals www.stress-ex.de [optional nach Vereinbarung]
- Zielgruppen**
- Diese Veranstaltung richtet sich an alle Mitarbeitenden aus der Verwaltung aller Branchen.
- Kapazität**
- Bei guter Steuerung der Terminvergabe und bei voller Auslastung [6 Berater/innen] werden an einem Aktionstag bis zu 100 Personen erreicht.



Institut für Gesundheit und Management
Gesundheit. Leistung. Erfolg.



IfG GmbH
Institut für Gesundheit und Management
Sulzbach-Rosenberg | Leipzig | Solingen
freecall 0800 77 33 110
info@gesundheitsmanagement.com
www.gesundheitsmanagement.com