

Aktionstag Stressbewältigung



Ansatz

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 Arbeitsmenge 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!

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 sind und geben Ihnen Anleitungen, effektive Gegenmaßnahmen einzuleiten. Verschiedenste Tests und Methoden können ausprobiert werden. Die Veranstaltung gestaltet sich im „Marktdesign“, 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 unserem Stressportal www.stress-ex.de einloggen.

Aktionstag Stressbewältigung

Ziele

- Sensibilisierung der Mitarbeitenden für das Thema 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 kennenlernen

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.)

Zielgruppe

- Diese Veranstaltung richtet sich an alle Mitarbeitenden aller Branchen.

Kapazität

- zum optimalen Datum und bei voller Auslastung (6 Berater/innen) werden an einem Aktionstag bis zu 100 Personen erreicht.

Begleitmedien

- Infoblatt mit Tipps zur individuellen Stressbewältigung
- Reminder-Postkarten mit coolen Sprüchen
- Nutzung des IfG-Stressportals www.stress-ex.de [optional nach Vereinbarung]

www.gesundheitsmanagement.com

IfG-Prinzip
Verstehen.
Entwickeln.
Handeln.

