



Angebotsbausteine



Aktives Stressmanagement

Diese Kurzreihe richtet sich an alle (Mitarbeiter und Führungskräfte), die verstehen und lernen wollen, wie Stressreaktionen im Körper und Verhalten gesund veränderbar sind. Das Angebot ist für Gruppen von 10 Mitarbeitern mit individuellen Einheiten und dauert 4 mal 2,5 Stunden.

Ein Ausgleich zu den Anforderungen am Arbeitsplatz wird häufig durch körperliche Aktivitäten hergestellt. Dazu zählen zum Beispiel regelmäßiger Sport, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen oder Yoga. Es ist jedoch wichtig neben diesen langfristig positiv wirkenden Aktivitäten auch Möglichkeiten zu haben, sich mit mentalen und wirksamen Strategien in Akutsituationen am Arbeitsplatz direkt zu helfen. So können Mitarbeiter unterstützt werden, die für sie in Akutsituationen individuell beste Vorgehensweise zu finden und ins tägliche Handeln zu integrieren.

Der hier vorgestellte Ansatz gibt Mitarbeitern Werkzeuge an die Hand, am Arbeitsplatz auch in Anspannungssituationen entspannt und gleichzeitig zielorientiert zu arbeiten. In dem praxisorientierten Seminar werden Strategien und Wege dahin aufgezeigt und die neuen Techniken eingeübt.

Inhalt

- + Von der Anspannung in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken
- + Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
- + Negative Gefühle effizient und rasch entmachten

Ihr Nutzen

- + In Anspannungs- und Drucksituationen innerlich ausgeglichen und ruhig bleiben
- + Bessere Konzentration & Fokussierung: Die Ziele werden leichter erreicht
- + Reduktion der Ausfallszeiten durch mehr Zufriedenheit und Gesundheit
- + Schneller abschalten und den Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben mit Leichtigkeit vollbringen: mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause

Die methodische Konzeption

Um einen hohen Praxistransfer zu gewährleisten, haben die Teilnehmer nach jedem Modul eine Praxisphase mit kleinen und machbaren Übungsaufgaben, die das Erlernete vertiefen und helfen, herauszufinden, wo es noch weitere und ergänzende Lösungen braucht. Auf Basis dieser Praxiserkenntnisse finden in den darauffolgenden Elementen weitere Übungen statt. In individuellen Telefonaten ab Modul 2 wird die eigene Strategie aus den erlernten Elementen gefunden und vertieft.



Pluspunkte für Ihr Unternehmen



Claudia Effertz
GesundeUnternehmen

„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich wieder gefunden haben und dies zu einem konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen führt, ist die Basis für gesundes und erfolgreiches Handeln gelegt.“

Initiatorin www.gesundeunternehmen.com, Inhaberin CEC Claudia Effertz Consult, BGM Beratung, Vorträge, Training, Coaching, Angebote zu psychosozialer Gesundheit zertifizierte Fachberater ESF-Programm, „unternehmensWert Mensch“

Claudia Effertz

Wiesenpromenade 2
64673 Zwingenberg
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com



Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com



Ablauf „Aktives Stressmanagement“

Anfangs gibt es eine kurze Einführung zu den jeweiligen Themen. Der Schwerpunkt liegt auf den praktischen Übungen, die leicht und für andere „unsichtbar“ in den Arbeitsalltag integriert werden können.

- + Basisfähigkeiten: Mit inneren Bildern und hilfreicher Affirmationen einen entspannten Leistungszustand immer wieder herstellen.
- + State Management: Managen von inneren Zuständen; mit schnell wechselnden Anforderungen und Teilaufgaben gesund und zielorientiert umgehen können (z.B. Telefon, Computer, Gespräch).
- + Blockaden lösen: Situationen, in denen innere Blockaden störend sind (z.B.: Konfliktgespräch, neue Anforderungen) erkennen und lösen. Aus sich wiederholenden, störenden Mustern aussteigen.
- + Entspannungstechniken: Negative innere Dialoge, Gefühle und Überzeugungen abstellen und wieder zu Ruhe und Konzentration finden.



Ergebnisse aus Vergleichskursen „Aktives Stressmanagement“¹

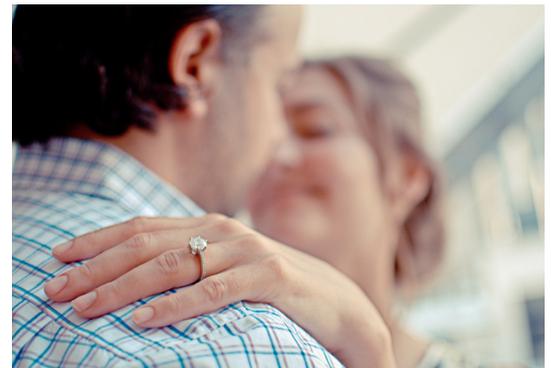
Im Allgemeinen

- + „Ich empfinde Stress und Druck bei der Arbeit“ sinkt von 39,2% auf 12,5%
- + „Wir haben zu wenig Zeit, um uns im Team auszutauschen“ sinkt von 40,4% auf 27,1%
- + „Die Zufriedenheit mit der Arbeit“ steigt von 45,1% auf 60,4%



KollegInnen. Chefs. Konflikte

- + „Mit schwierigen KollegInnen und PatientInnen umzugehen, kostet viel Kraft“ sinkt von 51,9% auf 29,2%
- + „Die Balance aus den betrieblichen Vorgaben und meinen Bedürfnissen zu finden, fällt mir leicht“ steigt von 20,0% auf 41,0%
- + „In schwierigen Situationen kann ich innerlich ruhig bleiben“ steigt von 19,2% auf 36,2%



Gesundheit

- + „Ich kann gut auftanken“ steigt von 36,2% auf 65,0%
- + „Ich bin in Stresssituationen belastbar“ verbessert sich von 42,6% auf 54,8%
- + „Ich habe einen erholsamen Schlaf“ steigt von 36,0% auf 60,9%
- + „Ich wache morgens ausgeschlafen auf“ verbessert sich von 19,6% auf 48,9%
- + „Ich habe ein sicheres Gefühl für das, was meinem Körper gut tut“ verbessert sich von 47,1% auf 75,0%

Work-Life Balance

- + „Die Zufriedenheit mit der Balance zwischen Beruf und Privat“ steigt von 23,1% auf 47,9%
- + „Mich belasten die Probleme von der Arbeit NICHT zuhause“ stimmt zuerst für 13,4%, danach für 35,5%

¹Quelle: Ergebnisse aus Gesundheitstrainings in Kooperation mit dem Institut Kutschera, Wien (von 101 MitarbeiterInnen verschiedener Kliniken im Jahr 2012)

Die Akademie GesundeUnternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

