

# Gesunder Umgang mit Stress

Das Phänomen Stress

---

Der Workshop  
im Überblick

---

Follow-up  
für Führungskräfte

---

## *Format*

- + 2-tägiger Workshop

## *Für wen?*

- + Mitarbeiter
- + Führungskräfte

## *Warum?*

- + Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten
- + Mit Belastungen in der Arbeitswelt besser / angemessener umgehen
- + Vorbeugen ist besser als Heilen

## *Warum jetzt?*

- + Starker Anstieg von Krankschreibungen und Fehltagen
- + Gesteigertes Stressempfinden
- + Zunehmende Komplexität und Geschwindigkeit
- + Gesundheit als betriebliche Ressource erhalten und fördern

## *Inhalte*

- + Salutogenetisches Gesundheitskonzept
- + Individuelle und betriebliche Be- / Entlastungsfaktoren identifizieren
- + Eigene Bewältigungsstrategien erkennen und entwickeln
- + Angebote zur Stärkung der eigenen Gesundheit

## **Stress ist das Phänomen unserer Zeit**

Viele Mitarbeiter klagen über zu viel Druck am Arbeitsplatz. Der Berg an Arbeit auf dem Schreibtisch wird eher größer als kleiner. Alles erscheint dringend und will sofort erledigt werden. Laut einer aktuellen Studie der Bertelsmann-Stiftung machen 23 % der befragten Vollzeitbeschäftigten keine Pausen mehr. Ein Viertel der Befragten legt ein zu hohes Arbeitstempo vor und jeder Achte kommt sogar krank zur Arbeit.

Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Die Zahl krankheitsbedingter Fehltage ist in den Jahren von 2004 bis 2010 um das fast Neunfache angestiegen (Wissenschaftliches Institut der AOK, 2011). Eine Untersuchung der Kaufmännischen Krankenkasse von 2014 weist auf einen Zusammenhang zwischen der Zunahme psychischer Erkrankungen und Stress am Arbeitsplatz hin.

Der angemessene Umgang mit stressauslösenden Situationen ist somit eine gesundheits- und damit auch erfolgsrelevante Fähigkeit geworden.

---

### Das Phänomen Stress

Der Workshop im Überblick

Follow-up für Führungskräfte

---

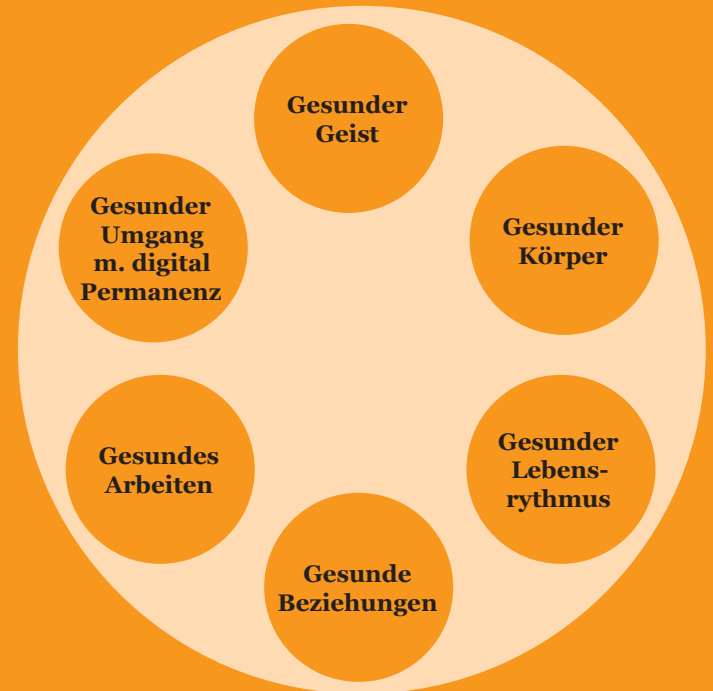
## Der Workshop im Überblick

Den Ansprüchen und Erwartungen der Umwelt angemessen zu begegnen und dabei die eigenen Ressourcen zu kennen und entsprechend einzusetzen – das ist im Kern das Anliegen dieses Workshops.

Wir klären die relevanten Begriffe und gehen der Frage nach, welche Rahmenbedingungen unsere Gesundheit stärken oder gefährden und an welchen Indikatoren wir sie erkennen können. Die Beantwortung der Frage, wann eine Situation belastend wird, ist ebenso individuell wie der Umgang mit ihr. Geprägt durch unsere Erfahrungen erleben wir Situationen unterschiedlich und gehen auf verschiedene Art und Weise mit ihnen um. Im Workshop nutzen wir Modelle u.a. aus der Salutogenese, dem Stressmanagement und der Entspannungskompetenz, um individuelle Verhaltensmuster und Präferenzen herauszuarbeiten. Nicht jeder entspannt beispielsweise beim Lauf durch den Wald oder im heißen Bad. Die passende Methode zum Entspannen ist so individuell wie der Umgang mit Stress. Neben der Klärung der Frage „Was stärkt meine Gesundheit?“ geht es auch darum Energiefresser zu entlarven und stressfördernde Faktoren zu identifizieren. Das Verständnis darüber wie wir Dinge tun und warum wir diese so tun, wie wir sie tun, hilft uns unbewusste hinderliche Verhaltensweisen aufzudecken und alternative Möglichkeiten für das „alte“ Verhalten zu entwickeln. Die Stärkung der eigenen wahrgenommenen Handlungsfähigkeit ist ein zentrales Element in diesem Workshop. Die Bewusstheit

und der Zugang zu eigenen Ressourcen und Stärken werden verstärkt und individuell wirksame Strategien zur Entkräftigung Ihrer Stressoren und für einen nachhaltigen Gesundheitserhalt werden entwickelt und erste Schritte zur Umsetzung definiert.

Praktische Tipps für den Arbeitsalltag und die Arbeit an Praxisfällen unterstützen den Transfer in den Alltag.



## Follow-up für Führungskräfte

Führungskräfte haben die Möglichkeit, in einem Follow-up der Frage nachzugehen was gesundes Personalmanagement auszeichnet.

Nach einer Langzeitstudie des Schweizer Instituts „siencetransfer“ in Zusammenarbeit mit der Bertelsmann-Stiftung aus dem Jahre 2010 führt eine um 20 Prozent intensivere Unterstützung seitens der Führungskraft zu 10 Prozent weniger Burnout-bedingten Erkrankungen.

Führungskräfte erleben sich oft in einer Doppelrolle: Zum einen können sie selbst Betroffene sein, zum anderen sind ihnen in ihrer Rolle als Führungskraft Mitarbeiter anvertraut. Wir arbeiten mit beiden Perspektiven und nutzen unter anderem den Weg über das eigene Erleben, um das Handeln von Mitarbeitern besser nachvollziehen und sie so adäquat unterstützen zu können.

Sie lernen typische Überlastungssymptome kennen, erarbeiten, welche Faktoren in der Arbeit stressfördernd und somit gesundheitsgefährdend sind und welche den Erhalt der Gesundheit positiv beeinflussen können. Im Fokus stehen die Unterstützungsmöglichkeiten für Sie selbst und Ihre Mitarbeiter.

Sie erfahren konkrete Möglichkeiten zum Stressausgleich und gehen der Frage nach, wie Sie für sich selbst und ihre Mitarbeiter Angebote zur Stärkung der Gesundheit in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Im Zentrum des Workshops stehen die Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit und die Unterstützungsmöglichkeiten von Mitarbeitern.