



S3: Stressbewältigung für Mitarbeiter

INhouse Seminar

Zielgruppe: Mitarbeiter
in allen beruflichen
Positionen



Stresskompetente Mitarbeiter machen Unmögliches möglich

Motivation & Loyalität

Die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter birgt ein enormes Potenzial. Wenn Sie diese richtig ausschöpfen, können Sie eine nachhaltige Unternehmenswertsteigerung erreichen.

Der demographische Wandel wird nicht erst im Jahre 2050 seine Wirkung entfalten. Schon heute gilt es, auch im Hinblick auf den steigenden Altenquotienten, gute und qualifizierte Mitarbeiter an das eigene Unternehmen zu binden.

So sagte schon Henry Ford: „Selbst wenn mir meine Produktionsanlagen und alle meine Gebäude verloren gehen, so bin ich doch zusammen mit meinen Mitarbeitern jederzeit in der Lage, mein Unternehmen wieder aufzubauen.“

Können Sie das auch von sich behaupten? Insbesondere in der wachsenden Dienstleistungsgesellschaft sind Unternehmen von ihren kompetenten und qualifizierten Angestellten abhängig. Wer dies rechtzeitig erkennt und seine Mitarbeiter respektiert & fördert, kann zuversichtlich in die Zukunft schauen.

Mitarbeiter die erkennen, wer, was oder warum in ihnen Stress ausgelöst wird, lernen anders damit umzugehen. Sie lassen sich nicht mehr so schnell unter unnötigen Druck setzen und können dadurch auch in turbulenten Zeiten ihre Aufgaben mit großem Engagement und der notwendigen Sorgfalt ausführen. Ihnen unterlaufen viel seltener Fehler, als es bei den gestressten Kollegen der Fall ist.

Sie machen Unmögliches möglich, da sie in Ihrem Arbeitsumfeld gerne neue Herausforderungen annehmen, anstatt sich auf mögliche Belastungen zu konzentrieren.

Inhalte und Ziele

- Stress und seine Auswirkungen
- Wie wir uns selbst unter Stress setzen
- Stress als Resultat persönlicher Bewertungen

Stressverschärfende Denkmuster

- Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt
- Check der persönlichen, individuellen Verstärker
 - Erkennen Sie was Sie stresst, was Sie bremst und was Ihnen Zeit raubt
- Perfektionistische Kontrollambitionen / Arbeitssucht
 - Arbeitsflucht
- Enttäuschter Idealismus

Gemeinsames Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten und einer persönlichen Ausgleichsstrategie für Ihre persönliche Balance zwischen Arbeit und Freizeit

- Zielgerichtete Maßnahmen zum Abbau von Stress
- Selbstorganisation und Zeitmanagement

Regeneratives Stressmanagement

Sie erlernen aktive und passive Entspannungstechniken

„Die Fähigkeit eines Chefs erkennt man an seiner Fähigkeit, die Fähigkeiten seiner Mitarbeiter zu erkennen.“

Robert Lembke