

Stress-Management

Ein multimediales Seminar für den besseren Umgang mit Stress am Arbeitsplatz

Ziele des Seminars

Dieses Seminar dient der Stärkung des Selbstmanagements und der persönlichen Ressourcen im Umgang mit typischen Stresssituationen.

Dabei werden konkret fünf Ziele verfolgt: (1) Information zur Stressentstehung und Stressbewältigung (2) Selbstmanagement und Selbstregulation; (3) Entwicklung von Bewältigungskompetenzen; (4) individuelle Gesundheitsförderung und (5) Diagnostik zu Belastungsreaktionen und Bewältigungsstrategien¹

Inhalte

- Einführung: Was ist Stress?
- Zeitmanagement
- Problemlösemethoden
- Arbeitsplatz- und Organisationsgestaltung
- Entspannungstechniken
- Individuelle Diagnostik

¹ Das Seminar beruht auf einem am Arbeitswissenschaftlichen Institut der RAG AG in Zusammenarbeit mit öffentlichen und privaten Institutionen geförderten Projekt zur Konstruktion eines wissenschaftlich fundierten, handlungsorientierten und zur Einbindung in die betriebliche Präventionsarbeit geeigneten Instrumentes im Bereich Stressprävention.

Auf Grundlage dieses Ansatzes sowie dem Stressimpfungstraining von Meichenbaum (2003) wurde das vorliegende Trainingskonzept von Prof. Dr. Jochen Prümper, Dipl. Psychologe und wissenschaftlicher Leiter der *bao* GmbH entwickelt.

Einführung: Was ist Stress?

Zu Beginn des Seminars werden den Teilnehmern aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Erklärungsmodelle zum Thema Stress multimedial präsentiert und interaktiv erarbeitet. Darüber hinaus erfahren sie von spezifischen individuellen und situativen Ursachen, kognitiven und emotionalen Reaktionen, verschiedenen Formen des Umgangs mit Stress sowie Bewältigungsformen und Präventionsstrategien.

Zeitmanagement

Die Teilnehmer lernen mithilfe einer praktischen, konsequenten und zielorientierten Anwendung bewährter Arbeitstechniken und Instrumente die optimale Nutzung ihrer Arbeitszeit kennen.

Problemlösemethoden

Oftmals liegt die Ursache von Stress am Arbeitsplatz in der Strukturierung und Verteilung der Arbeit. Die hier vermittelten Methoden bieten wichtige Hilfsinstrumente, um zielorientiert zu arbeiten und die verschiedenen Ressourcen der beteiligten Kollegen sinnvoll zu nutzen. Vorgestellt werden Problem- und Ursachenanalysen, verschiedene Formen der Maßnahmenplanung, Folgenanalysen, Aktionspläne und Umsetzungsbewertungen. Durch verschiedene Übungen können die Teilnehmer das Gelernte sofort anwenden und sich gegenseitig in der Umsetzung unterstützen.

Arbeitsplatz- und Organisationsgestaltung

Auch die Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes sowie dessen Einbettung in die Prozesse des Gesamtunternehmens haben gewichtigen Einfluss auf den erlebten Stress. In



diesem Seminarabschnitt lernen die Teilnehmer ergonomische und arbeitsschutzrechtliche Kriterien für eine optimale und stressreduzierende Gestaltung ihres Arbeitsplatzes kennen. Zusätzlich werden wichtige Grundlagen zur mitarbeiterorientierten Organisationsgestaltung vorgestellt.

Entspannungstechniken

Um Stress entgegenzuwirken und vorzubeugen, eignen sich verschiedene Ansätze und Techniken. In diesem Seminarmodul lernen die Teilnehmer Grundzüge und Anwendungsbeispiele verschiedener Entspannungstechniken wie die der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und Yoga kennen.

Individuelle Diagnostik

Um die Vermittlung von Kenntnissen und Methoden auch durch individuell zugeschnittene Empfehlungen zu ergänzen, bietet die **bao** GmbH den Seminarteilnehmern die Möglichkeit, anhand wissenschaftlich fundierter Fragebogen-Instrumente ihren persönlichen Umgang mit Stress sowie ihr Zeitmanagement zu diagnostizieren. Im Nachgang des Seminars erhält jeder Teilnehmer, persönlich und schriftlich, eine quantitative und qualitative Auswertung mit Vorschlägen zur Verbesserung der eigenen Stressbewältigung und -prävention.

Organisation

Die Inhalte werden abwechslungsreich durch mediengestützte Vorträge und praktische Übungen vermittelt. Beispiele aus dem Arbeitsalltag helfen den Transfer zu sichern.

Das Training wird von einem erfahrenen Trainer (Dipl. Psych.) der **bao** GmbH durchgeführt.

Dauer und Teilnehmeranzahl

Das Seminar ist auf zwei Tage (8 Std./Tg. inkl. Pausen) für max. 10 Personen ausgelegt. In den Praxis- und Übungsteilen wird mit max. 5 Teilnehmern pro Gruppe gearbeitet.

Materialien

Die Teilnehmer erhalten als Schulungsmaterial und zur Nachlese die zum Einsatz kommenden Folien und Übungsmaterialien, eine ausführliche Literaturliste mit weiteren Hinweisen zu dem Thema sowie Instrumente und eine schriftliche quantitative und qualitative Auswertung ihres individuellen Stresserlebens und Zeitmanagements.

Honorar

Das Seminar kann als In- und Outhouse-Veranstaltung für einzelne Führungskräfte und Mitarbeiter sowie gesamte Abteilungen und Teams durchgeführt werden. Das Honorar erfolgt entsprechend nach Vereinbarung.

Hintergrundliteratur

Antonovsky, A. (1980). *Health, stress and coping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.

Meichenbaum, D. (2003). *Intervention bei Stress. Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings*. Bern: Hans Huber.

Treier, M. (2006). Der Stressmanager: ein interaktives Medium zur gezielten Stärkung persönlicher Ressourcen im Umgang mit Stresssituationen. In: B. Klauk & M. Stangel-Meseke (Hrsg.): *Mit Werten wirtschaften – Mit Trends trumpsfen*. Lengerich: Pabst, 271-292.

Über uns

Das **bao** wurde 1993 in München gegründet und hat seit 1997 seinen Sitz in Berlin.

Die Beraterinnen und Berater der **bao** GmbH sind als Diplom-Psychologen, Diplom-Betriebswirte und Diplom-Informatiker kompetente und zuverlässige Partner auf dem Gebiet der angewandten Wirtschaftspsychologie.

Sie verfügen über umfangreiche Erfahrungen im Einsatz von arbeits- und organisationspsychologischen Methoden auf Grundlage wissenschaftlich-psychologischer Erkenntnisse.