

Stress im Führungsalltag erfolgreich bewältigen

Inhouse-Seminare für Führungskräfte



Stressmanagement als Führungsaufgabe

Führungskräfte nehmen auf unterschiedliche Weise Einfluss auf das Stresserleben und damit auf Leistungsfähigkeit und –bereitschaft wie auch auf Befinden und Gesundheit ihrer Mitarbeiter/Innen. Gleichzeitig sind sie selbst im Führungsalltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Für eine nachhaltige Prävention stressbedingter Gesundheitsrisiken spricht das Seminar „Führen im Gleichgewicht: Stress im Führungsalltag erfolgreich bewältigen“ Führungskräfte in ihrer **Selbstverantwortung** für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit an. Damit wird zugleich der Vorbildfunktion der Führungskraft Rechnung getragen werden wie auch dem Umstand, dass eigenes Stresserleben der Führungskräfte eine häufige Quelle für Stresserleben auf Seiten der Mitarbeiter/Innen darstellt. Die in der Auseinandersetzung mit den persönlichen Stresserfahrungen gewonnenen Einsichten und Erfahrungen werden dann im Hinblick auf die **Führungsverantwortung** reflektiert. Dabei geht es um Kernelemente eines stresskompetenten Führungsstils ebenso wie um das Erkennen von und den Umgang mit belasteten oder gefährdeten Mitarbeiter/Innen.

Ziele des Seminars

Das Seminar wendet sich an Führungskräfte, die lernen wollen, mit den Belastungen des Führungsalltags gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Hierzu sollen die Teilnehmer insbesondere

- die Bedeutung von chronischen Stressreaktionen für die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit erkennen.
- ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und -symptome bei sich selbst und bei anderen schärfen.
- führungsrelevante Einstellungen und eigenes Führungsverhalten im Hinblick auf die eigene Gesundheit und die der Mitarbeiter/Innen reflektieren.
- sich stressverschärfender Einstellungen bewusst werden und innere Distanz gewinnen
- Möglichkeiten der körperlichen und mentalen Entspannung praktisch erfahren.
- einseitige Opferhaltungen überwinden und Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag aktiv angehen.
- einen lebendigen Rhythmus von Arbeit und erholsamer Freizeit finden.
- Anregungen für einen stresskompetenten Umgang mit Mitarbeiter/Innen erhalten.

Seminarinhalte und -methoden

Nachhaltig erfolgreiches Stressmanagement beruht auf einem lebendigen Wechsel zwischen Phasen positiver Anspannung während zielgerichteter Aktivität und Phasen der Entspannung und Regeneration. Nicht ein möglichst anforderungsarmes Leben, sondern eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit sowie ein gelassener, sicherer und zugleich aktiver Umgang mit beruflichen wie privaten Anforderungen sind die Ziele.

Individuelle Stresskompetenz fußt dabei auf drei Säulen: der instrumentellen, der mentalen und der regenerativen Stresskompetenz (siehe Abbildung auf der nächsten Seite).

Das 3 x 4 der Individuellen Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz Anforderungen aktiv angehen	Mentale Stresskompetenz Förderliche Einstellungen	Regenerative Stresskompetenz Ausgleich schaffen
<ol style="list-style-type: none">1. Lernen - Fachliche Kompetenzen2. Soziales Netz aufbauen3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst Führen	<ol style="list-style-type: none">1. Das Annehmen der Realität2. Anforderungen konstruktiv bewerten3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken4. Stressverstärkende Einstellungen entschärfen	<ol style="list-style-type: none">1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)2. Genießen im Alltag3. Körperlich und mental Entspannen4. Sport und Bewegung

Im Training werden Strategien sowohl des instrumentellen als auch des mentalen und regenerativen Stressmanagements behandelt. Es ist in thematische Module gegliedert, die jeweils einzelne Methoden der Stressbewältigung behandeln. Diese sind untereinander frei kombinierbar, so dass inhaltliche Schwerpunktsetzungen gemäß der Interessen- und Bedürfnislage des jeweiligen Teilnehmerkreises möglich sind. Neben der Sachinformation durch Impulsvorträge sowie der Diskussion und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe stehen im Mittelpunkt des Trainings praktische Übungen (u.a. zur Entspannung, zur körperlichen Vitalisierung, zur Stressanalyse etc.). Die dabei gewonnenen Einsichten und Erfahrungen werden ausführlich reflektiert und ein Transfer in den Alltag vorbereitet.

Trainer

Alle Trainings werden von erfahrenen Führungskräfte-Trainer (i.d.R. Diplom-Psychologen) mit spezieller Fortbildung als Stressmanagement-Trainer durchgeführt.

Organisation

Je nach gewünschter Trainingsintensität und firmeninterner Rahmenbedingungen sind unterschiedliche Durchführungsvarianten möglich.

Zum Beispiel:

Variante A

1-tägiges Basis-Seminar

(8 Seminarstunden á 45 min);
Teilnehmer: max. 20

Variante B

2-tägiges Blockseminar

(16 Seminarstunden á 45 min)
Teilnehmerzahl: max. 16

Variante C

3-tägiges Intervalltraining

bestehend aus Blockseminar (2 Tage)
und einem Follow-up (1 Tag)
zur Transfersicherung im Abstand von
4-6 Wochen (insgesamt 24 Seminarstunden
á 45 min); Teilnehmer: max. 12

Variante D

5-tägiges Intensivtraining

bestehend aus Basis-Seminar (2 Tage), Aufbauseminar (2 Tage, im Abstand von 4-6 Wochen) und einem Follow-up (1 Tag) zur Transfersicherung nach ca. 6 Monaten (insgesamt 40 Seminarstunden á 45 min); Teilnehmer: max. 12

Fein-Abstimmung der Seminarinhalte mit dem Kunden, umfangreiche Teilnehmerunterlagen sowie eine schriftliche Seminarevaluation sind selbstverständliche Bestandteile unserer Angebote.

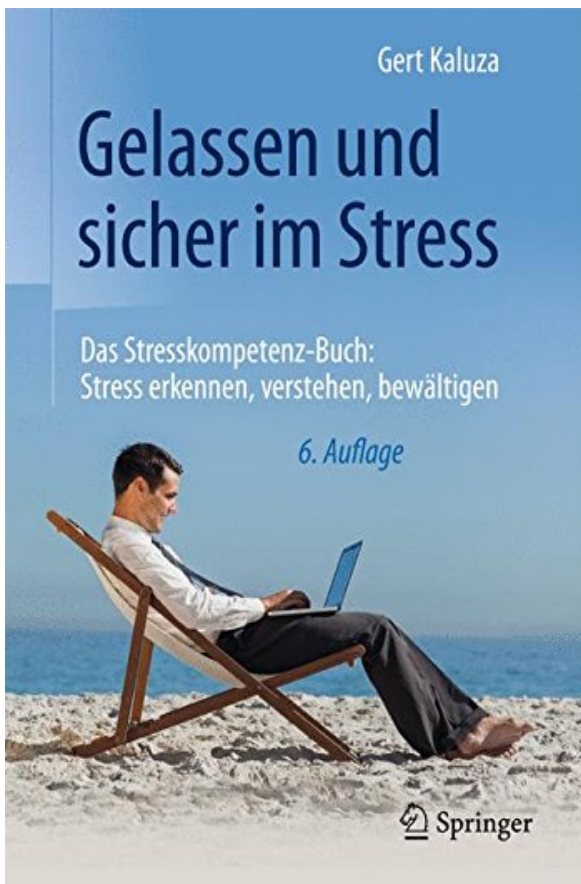
Bitte nennen Sie uns Ihre Vorstellungen und Wünsche. Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

Bitte nehmen Sie Kontakt auf unter info@gkm-institut.de.

Das Begleitbuch zum Seminar Gelassen und sicher im Stress

Gestresst! – Keine Zeit! – Ich weiß nicht, wo mir der Kopf steht !

Stress kennt fast jeder und viele leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress. Was also tun? Gert Kaluza, Deutschlands führender Experte in Sache Stressmanagement, zeigt vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag.



Stress erkennen und verstehen

- Stress – was ist das eigentlich?
- Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet
- Was uns stresst – Belastungen in Beruf, Familie und Freizeit
- Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen

Stress bewältigen: Die 3 Säulen der Stresskompetenz

- Instrumentelle Stresskompetenz: Den Alltag stressfreier gestalten,
- Anforderungen aktiv begegnen
- Mentale Stresskompetenz: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln
- Regenerative Stresskompetenz: Ausgleich schaffen, entspannen und erholen
- Mit Checklisten, Übungen und zahlreichen Tipps

Das Stresskompetenz-Buch

Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg: Springer, 2015. 6., vollst. überarb. Aufl.. 194 S. Brosch. . €(D) 19.99 | ISBN: 978-3-662-45806-8

Das Stresskompetenzbuch auch als eBook

€(D) 14.99 | ISBN: 978-3-662-45807-5; erhältlich als PDF und EPUB

GKM

GKM

Gesundheit · Kommunikation · Motivation

GKM Institut für Gesundheitspsychologie
Liebigstrasse 31a
35037 Marburg

Telefon +49(0)64 21 / 979 526
Fax +49(0)64 21 / 979 538

E-Mail info@gkm-institut.de
Web www.gkm-institut.de