

Meine Stressbalance – Stressmanagement für Vielbeschäftigte

Ein Intervalltraining (ausgerichtet an dem Konzept von Prof.Gert Kaluza, GMK-Institut Marburg)

Zielsetzung

Langfristiger Leistungserfolg und eine hohe Lebensqualität setzt die **Balance aller Lebensbereiche** (Arbeit/Leistung, Familie/Kontakt, Körper/Gesundheit) voraus. Einseitige Belastung und mangelnde Integration der Bereiche führt zu Verschleißerscheinungen, Frustration und Stress. Probleme in einem Bereich beeinflussen Motivation und Leistungsfähigkeit in anderen Bereichen. Hier sind **aufgrund einer stetigen Leistungsbeanspruchung besonders Führungskräfte und Projektverantwortliche** gefährdet, die Balance zu verlieren.

Stressmanagement zielt auf einen 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 und sicherer Umgang mit beruflichen und privaten Anforderungen sind die Ziele.

Ihr Nutzen

Das Seminar hat eine **Verbesserung der individuellen Stressbewältigung** zum Ziel. Hierzu werden **Möglichkeiten sowohl des Belastungsausgleichs, der Entspannung und Regeneration** als auch der problemorientierten **Analyse** und Bewältigung beruflicher und privater Belastungen behandelt.

Das Repertoire an **Bewältigungsstrategien** erweitert sich und die Flexibilität des Bewältigungshandelns in alltäglichen Belastungssituationen wird erhöht.

Die Teilnehmer lernen

- die eigene Wahrnehmung für Stressauslöser und -symptome bei sich und anderen zu schärfen.
- körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.
- sich Stress verschärfender Einstellungen bewusst zu werden und innere Distanz zu gewinnen.
- sich Möglichkeiten zu erarbeiten, den Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag zu begegnen.

- einen ausgeglichenen Rhythmus von Arbeit und Freizeit zu finden und nachhaltig in den eigenen Alltag zu integrieren.

Aus den gesammelten Erfahrungen und Hinweisen können Perspektiven für künftiges Handeln entwickelt werden.

Gemäß dem Leitfaden Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs.1 und 2 SGB V ist eine anteilige Kostenübernahme der Teilnahmegebühr durch die Krankenkasse möglich !!!!

Inhalte

- Bewusstmachung von verschiedenen **Stressfaktoren und typische Reaktionsweisen, Auseinandersetzung mit typischen Stresssituationen**
- **Persönliche Stressverstärker** erkennen und verändern
- **Die 3 Hauptwege der Stressbewältigung:**
 - **Instrumentelles Stressmanagement**, um Stressoren zu reduzieren oder ganz auszuschalten
 - **Mentales Stressmanagement** mittels kognitiver Interventionsansätze zur Stressbewältigung
 - **Regeneratives Stressmanagement** zur Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion
- **Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung** – schwerpunktmäßig mit der progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen
- **Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern** – Analyse und Bewältigung individueller Stress-Situationen
- **Ziele klären** – Entwicklung eines persönlichen Zukunftskonzepts

Zielgruppe

Führungskräfte, Projektverantwortliche, Mitarbeiter mit starker beruflicher Beanspruchung

Durchführung

erfolgt als **Intervalltraining mit einem 2-tägigen Blocktraining und einem 1-tägigen Follow-Up-Workshop** nach ca. 6 Wochen. Diese Variante bietet eine Begleitung des Transfers von Trainingsinhalten in den Alltag der Teilnehmer, im Follow-Up-Workshop werden die gemachten Transfer-Erfahrungen reflektiert, weitere Handlungsoptionen entwickelt und Themen vertieft.

Das Intervalltraining wird bei einer höheren Teilnehmerzahl in einem **Trainerteam** durchgeführt.

Der Einsatz des Trainerteams ermöglicht parallele Arbeitssequenzen, so dass der einzelne Teilnehmer mit seinen persönlichen Belangen mehr Raum findet und damit die individuelle Weiterentwicklung nachhaltiger unterstützt wird.

Das Intervalltraining wird als offene Veranstaltung und als Inhouse-Training für ein Unternehmen angeboten. Hier kann es sowohl ein Angebot sein, dass sich an alle Mitarbeiter oder an eine spezifische Zielgruppe (z.B. Führungskräfte, Mitarbeiter eines bestimmten Bereiches, einzelne Arbeitsgruppen oder Teams) richtet.

Methoden

Moderierter Erfahrungsaustausch, Reflexionseinheiten, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbesprechungen, praktische Entspannungsübungen, Erarbeitung eigener Umsetzungspläne.

Angeleiteter **Praxistransfer** mit schriftlicher Auswertung und Rückmeldung durch die Trainer im Follow-Up-Workshop