

# „Gesundheits- und Stressmanagement“

– Umgang mit Veränderung, Stressbewältigung und Resilienztraining –

## Seminarbeschreibung

**Die Arbeitsbelastung ist in den letzten Jahren sehr gestiegen, manchmal über den Rand der Belastbarkeit hinaus. Neue Zielgruppen, wie Flüchtlinge oder Menschen mit psychischen Einschränkungen verlangen nach neuen Umgangsweisen. Zudem hat sich die Arbeit verdichtet, sie ist komplexer geworden, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit fließen und es zeigt sich, dass es uns an Wissen, Strategien und Stärke fehlt, in herausfordernden Situationen kompetent zu denken, zu handeln und zu fühlen.**

Dass die Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen und Krisen verbessert werden kann, hat die Forschung bestätigt. Sie wird u.a. durch eine gute Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung, durch ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit und sozialer Kompetenz und durch einen produktiven Umgang mit Stress und Herausforderungen gestärkt.

Das Seminar gibt Instrumente in die Hand, im Arbeitsalltag kraftvoller und widerstandsfähiger zu sein, sich souveräner selbst steuern zu

können und zu größerer Klarheit in Entscheidungen zu gelangen.

Mit Impulsen und Übungen werden im Seminar die Widerstandskraft und der produktive Umgang mit Stress und Veränderung trainiert.

Das Seminar erhöht die Selbstwirksamkeit und die soziale Kompetenz; es fördert einen gesunden Umgang mit Veränderungen, Herausforderungen und Stress.

### Lernziele

- Überlastungs- und Überforderungssituationen besser zu bewältigen und innere Stärke auszubauen (Resilienz)
- Identifizieren der Quellen von Stress und Belastungsfaktoren: eigene Ansprüche und strukturelle Kontexte reflektieren
- Arbeitsprozessen verändern und optimale Handlungsfähigkeit durch Bewusstmachen von strukturellem Kontext und eigenem Verhalten erlangen
- gesunden Umgang mit Stress und Wandel und Förderung und Stabilisierung von Gesundheit und psychischer Widerstandskraft bei der Arbeit
- Herausforderungen in altersgemischten Teams begegnen zu können
- Familie und Beruf gut zu vereinbaren und Work-Life in Balance zu halten

### Themen

- Kennenlernen des Resilienzkonzepts wie auch Ergebnisse der neuesten Forschung
- Resilienz erfahrbar machen – Kraftquellen finden, Rollen klären und Honigtöpfe anlegen
- gutes Stressmanagement etablieren und Resilienz im Alltag verankern
- Üben von Achtsamkeit und Krafttanken im Alltag

### Methoden

Gruppen- und Einzelarbeit z.B. Biografiearbeit, Ressourcenarbeit, Rollenspiel, Fallarbeit, Aufstellungen, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Im Seminar wird an konkreten Aufgaben, Herausforderungen und Problemstellungen gearbeitet und Möglichkeiten einer Lösung erarbeitet.

Das Projekt InKA wird im Rahmen von Rückenwind durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

**„Gesundheits- und Stressmanagement“**  
**– Umgang mit Veränderung, Stressbewältigung und Resilienztraining –**

## Workshopprogramm

### Tag 1

| Zeit  | Beschreibung   |
|-------|--|
| 09:00 | Begrüßung und Kennenlernen, Vorstellen der Agenda                                      |
| 09:30 | Einstieg in die Themen Gesundheit, Stress(-management), Überlastung- und Überforderung |
| 10:00 | Auswirkungen von Stress auf den Körper/die Gesundheit                                  |
| 10:30 | <i>Pause</i>   |
| 10:45 | Work-Life-Balance - Klärung: Ich und meine Rollen                                      |
| 11:45 | Fallarbeit: Eigene Fälle von Stress-Situationen der Teilnehmenden im Fokus             |
| 12:30 | <i>Mittagspause</i>  |
| 13:30 | Umgang mit Veränderungen   |
| 13:50 | Stress erkennen - Erkennen von Mustern - die inneren Antreiber erkennen                |
| 14:15 | <i>Pause</i>   |
| 14:30 | Ressourcen identifizieren und Selbstfürsorge reflektieren                              |
| 15:45 | Eigene Grenzen wahrnehmen und setzen lernen  |
| 16:45 | Input zu Vereinbarkeit von Familie und Beruf   |
| 17:15 | Abschluss des Tages: Feedback  |
| 17:30 | Ende des ersten Tages  |

### Tag 2

| Zeit  | Beschreibung  |
|-------|---|
| 09:00 | Check In 2. Tag   |
| 09:15 | Erkennen von Energiefressern (Belastungsfaktoren)   |
| 10:00 | Reflexion der Struktur und meines Verhaltens - Bewusstmachen der Abhängigkeit der strukturellen Kontexte vom (Stress-)Verhalten |
| 10:45 | „Entstressung“: Blick auf die eigenen Arbeitsabläufe  |
| 11:00 | <i>Pause</i>  |
| 11:15 | Anleitung zum kollegialen Beraten - Fallarbeit: Einbringen von konkreten Fällen   |
| 12:00 | Veränderung von Arbeitsprozessen  |
| 12:30 | <i>Mittagessen</i>  |
| 13:30 | Achtsamkeit in den Alltag integrieren   |
| 14:00 | Konflikte aktiv angehen und den eigenen Konfliktstil erkennen   |
| 15:00 | <i>Pause</i>  |
| 15:15 | Klärung meiner Veränderungsbereitschaft: „Raus aus dem Hamsterrad“  |
| 16:00 | Verankerung der Widerstandskraft: „Den Tag bewusst gestalten“   |
| 16:45 | Meine nächsten Schritte: Transferpyramide   |
| 17:00 | <i>Ende des Seminars</i>  |

Das Projekt InKA wird im Rahmen von Rückenwind durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.