

# Dem Stress die kalte Schulter zeigen

## ZIEL DES TRAININGS

Stress ist zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der modernen Arbeitswelt geworden. Dies ergab eine aktuelle Untersuchung in den Mitgliedstaaten der Europäischen Union. Danach nehmen Leistungsverdichtung, Arbeitstempo und Zeitdruck ständig zu und lagen 2004 deutlich höher als im Vergleichsjahr 1996. Bereits jeder Dritte leidet permanent unter Stresssymptomen. Wichtig ist dabei, dass Stress dann besonders negativ erlebt wird, wenn keine eigene Kontrolle über die stressende Situation möglich ist und man damit alleine steht.

Qualifizierte Arbeitstätigkeit und Engagement benötigen als wichtige Voraussetzung ein ausreichendes Maß an Zufriedenheit, Motivation und Interesse an der Aufgabe und dem Unternehmen. Wenn das Wohlbefinden leidet, hat dies Folgen: Effekte wie Mobbing oder Burnout treten auf. Wird erst dann reagiert, sind dem Unternehmen bereits unnötige "Kosten" entstanden durch eingeschränkte Leistungsfähigkeit, sinkende Produktivität, mangelnde Arbeitsqualität, schlechtes Betriebsklima und hoher Krankenstand.

In diesem Seminar lernen die Mitarbeiter/innen die Erkenntnisse der Stressforschung im Arbeitsalltag zu nutzen und durch Zeitplanung stressfreier zu organisieren. Durch neue Sicht- und Handlungsweisen sowie soziale Kompetenzen können sie Stress besser bewältigen und für Stresspuffer im Alltag sorgen: durch Hobby, Sport, politisches Engagement und soziale Kontakte. Entspannung muss in den Tages- und Arbeitsablauf eingeplant werden.

## LERNINHALTE

- 1 Stress am Arbeitsplatz und seine Folgen
- 1 Stressoren wirken individuell – die eigenen Stressfallen aufspüren
  - Selbsthilfe Stress: Ein Fragebogen zur Stressbelastung
- 1 Typische Stresskrankheiten – psychosoziale Faktoren
- 1 Burnout
- 1 Stressbewältigung im Arbeitsalltag
  - Bewältigungstypen
  - Abwechslung in die Arbeit bringen
  - Zeitmanagement entlastet
  - Soziale Beziehungen als Stresspuffer
  - Gelassenheit mit Hilfe von Entspannungsmethoden
- 1 Betriebsklima
- 1 Betriebliche Strategien

## METHODIK

Das Training erfolgt prozessorientiert und richtet sich nach dem Bedarf der Teilnehmer/innen. Es erfolgt ein regelmäßiger Wechsel von Informations- und Trainingssequenzen mit Einzel- und Gruppenarbeiten. Weiters: Impulsreferate, Transferunterstützung durch praktisches Üben und Einsatz von "Best Practices".

## ZIELGRUPPE

Mitarbeiter in Unternehmen

## DAUER

8 WB - 1 Tag