

**Soziale Kompetenzen:
Beispielhafte Trainingsinhalte**

Professionelles Verhalten in Stresssituationen

Arbeitsfeld in Zeiten der Wandlung und Neuorientierung
2-Tages-Seminar

Zielgruppe

Führungskräfte und/oder Mitarbeiter im Team

Ziel

Die Veränderungen der sozialen, ökonomischen, strukturellen und personellen Gegebenheiten als Chance für das Entstehen innovativer Prozesse und als Herausforderung zur persönlichen und beruflichen Entwicklung zu verstehen.

Nutzen

- ▶ Neue Lösungsmodelle und -ideen entwickeln
- ▶ Persönliche Ressourcen entdecken
- ▶ Voraussetzungen für innovative Prozesse im Team schaffen
- ▶ Gewinnbringende Strategien für eine (interdisziplinäre) Zusammenarbeit anwenden
- ▶ Visionen entwickeln und zielversiert umsetzen

Methoden

Kreative Methoden: wie z.B. Malen, Bewegung, Musik, Körperübungen, Meditation usw.

Besinnungsübungen, wahrnehmungs-, gruppen- und problemzentrierte Spiele, Wandermeditation, Impulsreferate, Interaktionsspiele, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Testverfahren

Ablauf – 1. Tag

- ▶ Begrüßung, Meditation, Besinnungsübung, Körperwahrnehmung, Gruppenprozess
- ▶ Kennenlernrunde, Abklären der Erwartungen, Wünsche und Befürchtungen
- ▶ Wahrnehmungszentriertes Spiel aus dem Lebensbereich Arbeit und Beruf (Verdeutlichen der Spannung zwischen individuellen Bedürfnissen und beruflichen Anforderungen), Auseinandersetzung mit der eigenen Unzufriedenheit/Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- ▶ Anforderungsprofil im Zeichen der Wandlung
- ▶ Professionelles Handeln mit Stresssituationen/Fallarbeit
- ▶ Hindernde und fördernde Faktoren erkennen und gewinnbringend nutzen können
- ▶ Tagesauswertung und Klären der Inhalte für den 2. Seminartag

**Soziale Kompetenzen:
Beispielhafte Trainingsinhalte**

Professionelles Verhalten in Stresssituationen – Fortsetzung

Arbeitsfeld in Zeiten der Wandlung und Neuorientierung
2-Tages-Seminar

Ablauf – 2. Tag

- ▶ Meditation, Besinnungsübung, Rückblick/Ausblick zur Tagesstruktur
- ▶ Work-Live-Balance-Konzept kennen lernen
- ▶ Testungen zum individuellen Stress-Niveau
- ▶ Disstress lernen zu dosieren und Eustress fördern
- ▶ Motivation-Frustration-Spirale beeinflussen
- ▶ Ärgerinventurliste und deren Auswirkungen
- ▶ Stressprophylaxe
- ▶ Kennenlernen von Entspannungsverfahren (prog. Muskelentspannung nach Jacobsen, autogenes Training nach Schultz, Phantasiereisen)
- ▶ Entwickeln von Zielen und deren Umsetzung in den Alltag
- ▶ Bewusstwerden geplanter oder unvollendeter Vorhaben und Sensibilisierung für die Bedeutung kleiner Schritte zur Verwirklichung
- ▶ Wissenssicherung und Transfer in den Berufsalltag – Seminaarauswertung