



Foto: Pexels

In Balance

Entspannte Mitarbeitende – bessere Performance!

Stress ist zur „Volkskrankheit“ geworden und wurde sogar von der Weltgesundheitsorganisation zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Die Ära der Digitalisierung hat uns in einen Sog aus ständigem Wandel und rasantem Fortschritt gezogen. Zusätzlich zu den technologischen Herausforderungen kommen noch organisatorische Veränderungen hinzu. Mit der Digitalisierung verändern sich auch die Arbeitsstrukturen. Remote-Arbeit, globale Teams und agile Projektmethoden sind zum Standard geworden. Dies bringt zwar Flexibilität, bedeutet aber auch längere Arbeitszeiten, mehr Verantwortung und das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen.

Für Mitarbeitende kann dies zu einer Quelle von Stress und Erschöpfung werden.

In unserem Online-Seminar erlangen die Teilnehmenden Handwerkszeug für einen gesunden Umgang mit Stress und Belastungen. Sie erlernen alltagstaugliche Tools, mit denen Sie ihre Energiereserven wieder aufladen und so gelassen durch den Alltag kommen.

Hinterher werden Sie:

- genau wissen, welche Methoden für Sie passen, um mit mehr Energie durch den Alltag zu kommen
- diese Methoden in Ihren Tagesablauf implementiert haben
- fokussierter arbeiten
- gelassener bleiben, auch wenn der Stresspegel mal wieder besonders hoch ist

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen

Termine

30.11.2023 von 09:00 Uhr bis 11 Uhr und
04.12.2023 von 09:00 Uhr bis 11 Uhr und
08.12.2023 von 09:00 Uhr bis 11 Uhr

Format

3 Online-Veranstaltungen über Zoom + ergänzendes Material zum Selbststudium

Kosten

Die Veranstaltung ist für Projektbetriebe kostenlos.

Dozent*in

Maike Werdt, ma-co GmbH

Anmeldungen

she-works-it@soziale-innovation.de

Ablauf des Seminars

Energie-Check-Up / Wie belastet bin ich?

- Überprüfung der eigenen Energiebilanz/Identifikation der größten Energieräuber
- Was sind erste Anzeichen einer dauerhaften Überlastung?
- Verschiedene Ebenen der Stressbewältigung

Schluss mit dauernd müde und erschöpft! Der Energie-Boost für mehr Power im Alltag

- In stressigen Situationen reagiert unser Körper oft automatisch und setzt eine Stressreaktion in Gang, die uns unruhig, ängstlich oder erschöpft machen kann
- Welche körperlichen Reaktionen und Abläufe gibt es bei Dauerstress?
- Wie kann man den Körper optimal bei Anspannung und Erschöpfung unterstützen

Einfache Stressbewältigungstools für den Alltag - auch in turbulenten Zeiten gelassen bleiben

- Präventive Techniken und Methoden, um akute Stresssituationen zu bewältigen
- Überprüfung von täglichen Aufgaben mit Zeitmanagement-Techniken, um negative Reize zu verändern und mehr Handlungsspielraum im Alltag zu erlangen
- Wie kann man typische Verhaltensweisen in Stresssituationen ablegen und neue Verhaltensweisen ausprobieren?