



Anett Hausmann-Gerdes

Dipl. Sozialpädagogin, Seminarleiterin für Stressbewältigung (zertifiziert vom Deutschen Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation Berlin, IEK-Berlin),
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin
Tel.: 0441 / 570 30 999
Internet: www.hausmann-gerdes.de

Betriebliche Gesundheitsförderung – Stressmanagement

Helfen Sie Ihren Mitarbeitern und Kollegen in stressigen Zeiten gesund und motiviert zu bleiben!

Zielgruppen z.B.:

- Mitarbeiter / Kollegen mit Führungsverantwortung (Gruppenleiter, Projektleiter...)
- Vertrieb
- Auszubildende zwecks Stressabbau vor Prüfungen

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat Stress zu der größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhundert erklärt. Schon heute ist emotionaler / psychischer Druck für 70-80% aller Krankheiten (mit)verantwortlich.

Gesundheitsvorsorge bedeutet idealerweise Selbstverantwortung und setzt Gesundheitsbewusstsein voraus. Nur wer wirklich versteht, warum und wie viele Verhaltensautomatismen und Gewohnheiten massiv gesundheitsschädigend sind, wird ein stabiles Selbstverantwortungsgefühl entwickeln.

Wenn dann noch jeder „dort abgeholt wird, wo er steht“ und durch professionelle Unterstützung -unter dem Schirm der Ganzheitlichkeit- Nachhaltigkeit gewährleistet wird, dann ist das Ziel des Gesundheitsbewusstseins erreicht.

**Ihr Nutzen dieses „Psychischen Qualitätsmanagements“:
Ihre Mitarbeiter verfügen nach dem Seminar über folgende Fähigkeiten**

- Entspannte Leistungssteigerung
- Verbessertes Umsetzen von Ideen
- Klarer im Denken und Handeln = geringere Fehlerquote
- Organisierter planen und agieren
- Verbesserte Konzentration
- Freies Sprechen vor Gruppen, stressfreie Präsentation
- Gelassener Umgang mit schwierigen Personen/Situationen
- Besseres Zuhören und Verstehen in verschiedenen Kontexten
- Erhöhte Kreativität
- Ausgeglichenes Verhalten
- Integriertes persönliches Auftreten
- Erhöhte Leistungsfähigkeit.

Nachdem Ihre Mitarbeiter und Kollegen durch einen kleinen Theorieteil ein ganzheitliches Verständnis über die Entstehung und Auswirkungen von Stress erlangt haben, erlernen sie verschiedene Kurzeittechniken zum Stressabbau. Hier steht besonders der Wohlfühlfaktor jedes einzelnen Mitarbeiters / Kollegen im Vordergrund. Außerdem werden konkrete Umsetzungshilfen in den Berufsalltag besprochen.

Inhalt: (Auszug aus meinem Krankenkassen anerkannten Stresskurs)

Auf der Basis vom verhaltenstherapeutisch orientierten Stressbewältigungsprogramm (Stressimpfungstraining nach Donald Meichenbaum) vermittelt mein Kurs:

- Definition des Begriffes „Stress“
- Was macht Stress eigentlich mit mir? Was passiert im Gehirn, im Körper(z.B. mit dem Abwehrsystem), mit meiner Psyche? Welche Arten von Stress gibt es?
- Was braucht unser Gehirn, unser Körper und unsere Seele, um gesund und vital bleiben zu können?
- Überblick über das „optimale Stressmanagement“ auf 3 Säulen: 1.Säule: instrumentelle Stresskompetenz= Anforderung aktiv angehen, 2. Säule: mentale Stresskompetenz= förderliche Einstellungen. 3. Säule: regenerative Stresskompetenz= Ausgleich schaffen
- „Wahrnehmungsschärfung“= Achtsamkeit-Schulung für Stressauslöser und Stress-Symptome
- Persönliche Stress-Analyse und Bewältigung mit Übungen zur Veränderung der Stressmuster
- Exkurs über die Bedeutung von Pausen und Ruhephasen, Zeitmanagement (= „Live-Work-Balance“)
- Verschiedene Entspannungstechniken werden vorgestellt und teilweise geübt:
 - Progressive Muskelrelaxation
 - Autogenes Training
 - Atemtechnik zur Entspannung
 - Visualisierungsverfahren
 - Neurostrukturelle Verfahren zur Förderung entspannter Gehirntätigkeit
- Problemlösungsstrategien und Kognitionstechniken werden vorgestellt und eingeübt z.B. Spiegeltechnik, Bildschirmtechnik, Intelligenz des Herzens

Methoden:

Vortrag, Gespräch, eventuell Paar- und Gruppenarbeit, Visualisierungen, Wahrnehmungsübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Selbsterfahrungsübungen

Gruppengröße:

min. 8 bis max. 12 Teilnehmer

Zeit/Umfang:

18 U.-Std. = z.B. 2 Tage oder 4 halbe Tage

Die Aufteilung der U.-Std. kann selbstverständlich an betriebliche Voraussetzungen angepasst werden, auch mit Anpassung (Kürzung) des Inhaltes auf alternativ

9 U.-Std. = z.B. 1 Tag oder 2 halbe Tage

Honorar:

800 € für ein Seminar mit 9 U.-Std., einschließlich Script für jede/n Teilnehmer/in.

Meine Seminare sind von den Krankenkassen anerkannt und die Teilnehmer können einen beachtlichen Zuschuss (ca. $\frac{3}{4}$ der Kosten) von ihren jeweiligen gesetzlichen Krankenkassen erhalten. Dieses bietet eine ALTERNATIVE in der Abrechnung.

Extra-Angebot:

Auf Wunsch biete ich Einzel-Coaching (ca. 1,5 Std. pro Mitarbeiter / Kollegen) im Bereich Stressmanagement / Zeitmanagement für interessierte Mitarbeiter und Kollegen im Anschluss an das Seminar an.

Dies verstärkt das zuvor Erlernte individuell und bietet die Chance, auf persönliche Schwachstellen einzugehen und so als Gesamtpaket besonders effektiv wirken.