

Workshop: Stressfrei Führen

Work-Life-Balance, Arbeitslast, Transparenz

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die an einem effektiven Weiterbildungsimpuls interessiert sind.

AUSGANGSLAGE

Sie haben Ihr Leben im Griff – oder Sie haben manchmal oder vielleicht auch häufig das Gefühl, die tägliche Belastung wird eher größer als kleiner. Aber was ist Ihr Leben? Hier gibt es zunächst die zwei großen Aktivitätsbereiche: Beruf und Privat. Diese Bereiche beanspruchen unsere Zeit und Energie in unterschiedlichem Ausmaß. Gleichzeitig finden die einzelnen Zeiten in den Bereichen in unterschiedlichen Erlebens-Qualitäten statt. Es gibt hierbei Wohlfühlzeiten und Belastungszeiten. Stress kann in diesen Zeiten als positives oder negatives Erleben stattfinden und uns somit belastungsfähiger, aber auch krank machen. Negativer Stress führt schon mittelfristig zu mangelnder Arbeitsqualität und langfristig zu mangelnden Ergebnissen und zur Krankheit. Dies gilt es zu vermeiden – für Sie und für Ihre Mitarbeitenden.

INHALTE DES WORKSHOPS

Im Workshop werden Sie eine Analyse Ihrer Wohlfühl- und Stressbereiche vornehmen und Wichtiges von Unwichtigem trennen. Sie werden Anregungen und Anleitungen zu einem Leben in guter Balance zwischen den Zeiten finden, die für Sie Anspannung und Entspannung bedeuten. Diese Vorgehensweise können Sie gemeinsam mit Ihrem gesamten Mitarbeiterteam umsetzen.

Es geht darum, Belastungen zu erkennen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und in Zeiten starker Belastung als Führungskraft achtsam mit den Mitarbeitenden umzugehen. Im Austausch mit den anderen Workshop-Teilnehmenden bekommen Sie Praxistipps, Ihre stressverursachenden Probleme zu lösen. Im günstigsten Fall bekommen Sie eine Bestätigung, dass Sie mit Ihrer bisherigen Balance-Strategie bereits auf dem richtigen Weg sind. Ziel ist, Arbeitsspitzen im Team transparent zu kommunizieren und damit besser bewältigen zu können. Gelingt dies, führt das zu einer höheren Arbeitszufriedenheit und Selbstverantwortung, mit der langfristig gute Leistungen im Team erbracht werden können.

DIE WICHTIGSTEN THEMEN

1. Was ist eigentlich Work-Life-Balance?
2. Der Umgang mit Arbeitsbelastungen (Überforderung und Unterforderung)
3. Die psychische Gefährdungsbeurteilung
4. Achtsamer Umgang mit Mitarbeitenden in Situationen starker Belastung

NUTZEN DES WORKSHOPS

Der Workshop vermittelt Ihnen über ein besseres Verständnis der Arbeitsbelastung von Mitarbeitenden wirksame Lösungen, um gemeinsam mit dem gesamten Arbeitsteam aus der Stressfalle herauszukommen. Sie erlernen konkrete Werkzeuge für den Umgang mit hohen Belastungen und werden Achtsamkeit als ein erfolgreiches Führungsinstrument zur Anwendung bringen.

WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Denken Sie vor dem Workshop über Belastungs- und Entspannungssituationen in Ihrem beruflichen und privaten Leben nach und bringen Sie diese Beispiele gerne mit ein, wenn Sie mögen.

DAUER

3-4 Stunden als Präsenz- oder Onlineveranstaltung