

# Erweitern der Stresskompetenz für Mitarbeiterinnen/ Mitarbeiter



Institut für  
Personalförderung  
und Organisations-  
entwicklung

[info@IPOS-Institut.de](mailto:info@IPOS-Institut.de)  
[www.IPOS-Institut.de](http://www.IPOS-Institut.de)

## Ziele

- Ihnen sind die ganzheitlichen, objektiven sowie subjektiven Faktoren und wechselseitigen Zusammenhänge des Phänomens „Stress“ bewusst.
- Sie können aktiv für Ihre eigene Gesundheit sorgen, Ihre eigene Work-Life-Balance regulieren und konstruktiv mit eigenen Stressfaktoren umgehen.

## Inhalte

- Arbeitsverdichtung und Folgen für Gesundheit und Work-Life-Balance.
- Definition von Stress, Belastung, Gesundheit.
- Klären individueller und objektiver Einflussfaktoren. Was wirkt stressverstärkend, was stressmindernd?
- Lösungsorientiertes Ansprechen von Belastungssituationen gegenüber Vorgesetzten und Kolleginnen/Kollegen.
- Entspannungs- und Ausgleichsmöglichkeiten: Persönliche Gratifikationsbilanz.
- Erfahrungsaustausch und Entwickeln von Strategien zur eigenen Gesundheitsförderung und Stressminderung; das Konzept der Resilienz.
- Bedeutung von Vorsorge, um die eigene Fitness und Motiviertheit, sowie die persönliche Work-Life-Balance zu erhalten.
- Ableiten eines persönlichen Handlungsplans zur Umsetzung in die Praxis.

## Methoden

Interaktives Vorgehen mit Theorieinput, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch, Situations-Besprechungen und Umsetzungsplanung entsprechend der individuellen Ziele und Anliegen der Teilnehmerinnen/Teilnehmer.

### Zielgruppe

Mitarbeiterinnen  
/Mitarbeiter

### Dauer

2 Tage