

Online-Kurztraining: Stress lass nach!

– Umgang mit Stress im digitalen Umfeld und im Home-Office

Der Arbeitsalltag vieler Menschen hat sich stark verändert: Das gewohnte Arbeitsumfeld mit persönlichen Kontakten wurde durch digitale Zusammenarbeit bzw. Führung ersetzt. Und in vielen Unternehmen bleiben Home-Office und virtuelle Formate in der Zusammenarbeit weiterhin gängige Praxis. Für Mitarbeiter und Führungskräfte schafft das Belastungssituationen auf unterschiedlichen Ebenen: Mehrarbeit, Verschwimmen von privater und beruflicher Welt im Home-Office, Schwierigkeiten abends abzuschalten, fehlende soziale Kontakte, energiezehrende Videokonferenz-Marathons ohne Pausen. In dem Online-Kurztraining haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigenen Stressfaktoren und -reaktionen zu analysieren und Strategien für sich zu erarbeiten, um konstruktiv damit umzugehen.

Zielgruppe

Zielgruppe sind alle Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihre aktuelle Belastungssituation überprüfen und Wege entwickeln möchten, aktiv damit umzugehen.

Inhalte

- Konstruktiver Umgang mit Stress und psychischen Belastungen im Home-Office bzw. durch die digitalen Formate
- Analyse der persönlichen Stressauslöser und Stressoren
- Verstehen der körperlichen und mentalen Reaktionen
- frühzeitiges Erkennen persönlicher Stress-Signale
- Methoden zur Stressbewältigung und zum Umgang mit den individuellen Stressoren
- Stressmanagement-Taktiken
- Erlernen von Selbstwahrnehmungsübungen als Frühwarnsystem

Methodik

Der Fokus wird auf jede Teilnehmergruppe angepasst. Die Teilnehmenden erhalten vorab die Möglichkeit, ihren bisherigen Umgang mit Stress und ihr aktuelles Stress-Level zu reflektieren. Darüber hinaus sind die Teilnehmenden eingeladen, bis 2 Tage vor dem Online-Kurztraining Fragen/Themen zu schicken, die sie besonders interessieren. Die Online-Session besteht aus einem Wechsel von Input, Fragen & Antworten und Austausch von Best Practices sowie kollegialer Beratung.

Am Ende werden die Teilnehmenden eingeladen, Paare zu bilden, die sich nach dem Training virtuell treffen, um sich bei der Umsetzung und etwaig aufgetretenen Schwierigkeiten gegenseitig zu beraten.

Nach dem Online-Kurztraining werden den Teilnehmenden alle Unterlagen und Ergebnisse zur Verfügung gestellt.

Informationen

Plattform: Microsoft Teams
Dauer: 3 Stunden zzgl. Vor- und Nachbereitung
Termine: nach Vereinbarung
Max. Teilnehmer: 6 Personen

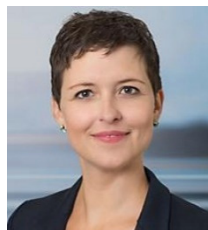
Agenda

09:00 – Begrüßung & Kennenlernen
09:30 – Input, Reflexion, Austausch, Fragen und Antworten
10:30 – Energiepause
10:45 – Input, Reflexion, Austausch, Fragen und Antworten
11:30 – Gemeinsame Achtsamkeitsübung
11:45 – Transfer, Bildung Transferpaare, Feedback
12:00 – Ende des Online-Kurztrainings

Mögliche Trainer von Coverdale Deutschland:



Jagoda Zeis
Beraterin, Trainerin, Coach
jagoda.zeis@coverdale.de



Nicole Helen Lämmle
Beraterin, Trainerin, Coach
nicole.laemmle@coverdale.de