

Stressmanagement	
Ziel:	Eine Einführung in das Thema gesundes Arbeiten in Bezug auf psychosoziale Aspekte vermitteln
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter, max. 20 Teilnehmer
Inhalte & Methode:	<ul style="list-style-type: none"> • Kleingruppenarbeit: Was ist Stress? Was hilft? • Information und Analyse: Wohlfühlfaktoren wahrnehmen - Stressfaktoren erkennen - arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster, Kommunikation, Konflikte, Mobbing, Arbeitsorganisation, Folgen von Stress • Nutzung von Ressourcen und Reduktion von Stressoren (soziale Unterstützung, Entspannung, Arbeitsorganisation, Konfliktmanagement)
Dauer	eintägige Veranstaltung über 3 Stunden

Kommunikation	
Ziel:	Verbesserung der Kommunikationskompetenz, weniger Missverständnisse (die eine häufige Ursache für Stress und Konflikte sind)
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter, max. 20 Teilnehmer
Inhalte & Methode:	<p>Aktives Zuhören als Baustein erfolgreicher Kommunikation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Information 2. teilnehmerzentrierte Übungen in Triaden 3. Reflexion und Feedback
Dauer	2 Workshops zu jeweils 3 Stunden

Umgang mit Konflikten	
Ziel:	Verbesserung der Kompetenz bzgl. Ausgleich eigener und fremder Bedürfnisse zum Nutzen für die eigene Gesundheit
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter, max. 20 Teilnehmer
Inhalte & Methode:	<p>Konfliktmanagement zum Ausgleich unterschiedlicher Interessen und Bedürfnisse im Berufsalltag,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Information über Ursachen und Umgang mit Konflikten (inklusive Spezialthema Mobbing) 2. Training durch Rollenspiele in Kleingruppen 3. Reflexion und Feedback
Dauer	2 Workshops zu jeweils 3 Stunden

Zeitmanagement	
Ziel:	Steigerung bzw. Erhalt der Leistungsfähigkeit und des persönlichen Wohlbefindens durch gezielten Einsatz von Zeitmanagement
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter, max. 20 Teilnehmer
Inhalte & Methode:	<p>Zeitmanagementthemen : Lebensbereiche, individuelle Ziele, was ist wichtig, was unwichtig</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Information: Umgang mit Zeit 2. Analyse: Zeitfresser 3. Training: Zeitmanagement
Dauer	2 Workshops zu jeweils 3 Stunden