

Das „ABC für mehr Gelassenheit“



Ohne einen bewussten Umgang mit Stress ist es nahezu unmöglich, leistungsfähig und belastbar zu bleiben.

Wir wissen, dass:

- jeder dritte Erwerbstätige sich hierzulande regelmäßig von der Arbeit überfordert fühlt.
- jeder fünfte Mitarbeiter die beruflichen Anforderungen sogar als eine ständige Überlastung wahrnimmt.

Um Ihren persönlichen Belastungszustand zu ermitteln, setze ich den sogenannten AVEM-Fragebogen ein. Mit dem Verfahren AVEM nach Schaarschmidt und Fischer wird transparent, in wie weit Sie sich aktuell durch Selbstüberforderung an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit begeben und wie Sie gegensteuern können. Der Fragebogen und dessen Auswertung wird traditionell im Rahmen arbeits- und gesundheitspsychologischer Beratungen eingesetzt.

Das von mir entwickelte "ABC für mehr Gelassenheit" baut darauf auf und ist ein praktikables Konzept für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter für die Anforderungen des Berufsalltags gesund zu erhalten.

Von A wie Achtsamkeit, B wie Bewegung, C wie Coaching, E wie Ernährung im Betrieb, G wie Gelassenheitstraining bis Z wie Ziele, die Sie in Ihrem Unternehmen mit gesunden Mitarbeitern erreichen möchten, gibt es eine Fülle von Denkanstößen, das eigene Verhalten neu auszurichten.

Sie können dazu zwischen verschiedenen Modulen wählen und sie auch untereinander kombinieren:

- Erlebnisvortrag mit der Dauer von zwei Zeitstunden
- Workshop über zwei Tage als Incentive oder Teambildungsprojekt

Hier werden die Teilnehmer aktiv eingebunden und entwickeln unter Anleitung eigene Strategien zur Prophylaxe des Burnout-Syndroms.