

Betriebliches Stressmanagement Angebotsübersicht

Workshops und Seminare > S.02-04

> **Steigerung Stresskompetenz und Resilienz**

Als ganzheitliche Stresskompetenz-Reihe oder zu einzelnen Schwerpunktthemen.

Kurs: Regeneration > S.05

> **Stressabbau, Entspannung, Mental abschalten**

Förderungen der Regenerativen Stresskompetenz: Atemtechniken, Yoga, Entspannungstechniken.

Kurs: Stress Hacks & Wellbeing > S.06

> **Stresskompetenz, mentale Stärke, Wohlbefinden**

In kurzen Einheiten werden einzelne Elemente vermittelt, die Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden und Stresslevel haben.

Einzelcoachings > S.07

> **für individuelle Zielsetzungen**

Individuelle Begleitung für Führungskräfte und Mitarbeitende.

Individuelle Konzepte > S.08

> **Unternehmen- / Teamübergreifend**

Individuelles Konzept je nach Zielsetzung.
z. B.: Veränderung der Unternehmenskultur, Ansätze zur Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit.

Zur Person / Kontakt > S.09

> **Unverbindliche Anfrage**

*Wohlbefinden und
Gesundheit als
Erfolgsfaktoren!*

Vorteile von betrieblichem Stressmanagement

Ein betriebliches Stressmanagement-Angebot sensibilisiert für stressauslösende Faktoren und vermittelt Tools, die einen leichteren und gesunderhaltenden Umgang mit den Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt ermöglichen.

- > Stärkung der individuellen Resilienz
- > Förderung der physischen und psychischen Gesundheit
- > Leichter Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen
- > Gesteigerte Leistungsfähigkeit und Produktivität
- > Prävention von Stressoren bei der Zusammenarbeit
- > Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit
- > Senkung von Konflikten und Krankheitstagen

*Fortlaufende
Mitarbeiterbenefits
online oder
vor Ort*



Betriebliches Stressmanagement

Seminare und Workshops 1/2

> Verbesserung der Stresskompetenz, Wohlbefinden und Zufriedenheit

Seminare: Zielsetzung & Aufbau

Stress verstehen

Die Seminare beinhalten einen informativen Teil, bei dem relevante Hintergrundinformationen & wissenschaftliche Modelle vermittelt werden. Durch das Verständnis von Zusammenhängen können die vielfältigen Symptome & Ursachen von Stress frühzeitig erkannt werden.

Individuelle Ansätze zur Stressreduktion werden sichtbar. Darüber hinaus fördert das Hintergrundwissen die Zusammenarbeit im Team.

Stressreduktion und -prävention

Elemente zur Selbstreflexion und eigenen Anwendung verbessern das individuelle Stressmanagement und zeigen neue Lösungsansätze auf.

Die Teilnehmenden lernen effektive Methoden und Ansätze, die sie nachhaltig für sich selbst und in der Zusammenarbeit mit anderen einsetzen können.

Umfang & Inhalte

Die Seminare können einzeln oder als Reihe - nach individuellem Bedarf erstellt und gebucht werden.

Inhalte und Schwerpunkte richten sich nach der übergeordneten Zielsetzung und dem zur Verfügung stehenden Zeitrahmen sowie der Zielgruppe (bspw. Fokus Führungskräfte).

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

Beispiel Seminarreihe und Themen/Schwerpunkte S. 03/04

- ✓ Vermitteln von Hintergrundwissen und Zusammenhängen
- ✓ Identifikation individueller Stressoren
- ✓ Ansätze zur Stressreduktion
 - > Linderung körperl. Stresssymptome
 - > Mentales Stressmanagement
 - > Emotionsregulation
 - > Verhaltensänderung

Team Workshops

Zielsetzungen nach Absprache bspw. zur Verbesserung der Zusammenarbeit, Reduktion von Belastungen, Optimierung von Prozessen, Identifikation von Belastungsfaktoren, gemeinsame Vision / Zielerreichung.



Betriebliches Stressmanagement

Seminare 2/2 - Seminarreihe

> Verbesserung der Stresskompetenz, Wohlbefinden und Zufriedenheit

Mögliches Konzept zum Aufbau ganzheitlicher Stresskompetenz als Seminarreihe:
Körperliche, Mentale, Emotionale Faktoren; Vermittlung von Methoden und Kompetenzen.

Die Seminarreihe vermittelt einen umfassenden Einblick in stressauslösende Faktoren, sowie Ansätze & Methoden zur Steigerung der Resilienz.

Inhalte und Schwerpunkte können weiter nach Bedarf vertieft werden. Im Vorfeld biete ich daher eine Umfrage unter den Teilnehmenden an.

1 - Einführung Stressmanagement

- > Evolutionsbiologischer Hintergrund
- > Körperliche Stressreaktion und -Symptome

2 - Ausgleich und Regeneration

- > Stress vs. Entspannung in Balance
- > Kurz- und langfristige Entspannungstechniken

3 - Ursachen I

- > Wahrnehmung, -filter
- > Kognition und Bewertung

4 - Ursachen II

- > Glaubenssätze
- > Innere Antreiber / Stressmuster

5 - Ursachen III

- > Emotionale Kompetenz
- > Emotionsregulation

6 - Ursachen IV

- > Mindset / Bewertung
- > Bewältigungsstrategien / Ressourcen

7 - Stresskompetenz I

- > Kommunikation
- > Konfliktmanagement

8 - Stresskompetenz II

- > Zeitmanagement, Prioritäten
- > Lösungsorientierung

9 - Stresskompetenz III

- > Resilienzfaktoren
- > Ziele richtig (um-)setzen

Bei einem Zeitumfang von ca. 2 h erhalten die Teilnehmenden ausreichend Zeit zur Selbstreflektion, und -erfahrung.

Je nach zeitlichem Umfang ist es sinnvoll, am Ende jeder Einheit eine Entspannungsmethode zu integrieren. Hierdurch lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Techniken kennen und können die Effekte im Laufe des Seminarzeitraums direkt erleben. Alternativ empfiehlt sich hierfür auch ein separates Angebot für die Teilnehmenden (siehe auch Kurse Regeneration).



Betriebliches Stressmanagement

Seminare

> Verbesserung der individuellen Stresskompetenz

Mögliche Themen und Schwerpunkte:

- Körperliche, mentale & emotionale Folgen; Die Stressspirale bis zum Burn Out
- Ursachen und Ansätze zur Bewältigung von Stress: 3 Säulen des Stressmanagements:
 - a) Instrumentelle Kompetenzen: z. B. Selbstmanagement; Problemlösung
 - b) Mentale/Emotionale Ansätze: z. B. Individuelle Stressverstärker; Umgang mit Stress
 - c) Regenerative Methoden z. B. Atemtechniken, Entspannungsmethoden
- Arbeitswissenschaftliche Modelle zur Entstehung von Stress
- Salutogenese: Faktoren gesunderhaltender Arbeitsbedingungen
- Zielerreichung - von der Vision zur Veränderung
- Rollen und Verantwortlichkeiten
- Werte, Wertschätzung, Motivation

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot, das auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden zugeschnitten ist. Schwerpunktthemen können im Vorfeld auch mithilfe einer Umfrage oder eines Workshops herausgestellt werden.

Einführungsseminar Stressmanagement (3h)

- > Einblick und Sensibilisierung für individuell stressauslösende Faktoren, Zusammenhänge und Symptome.
- > Inklusive Selbsttests und Methoden zur Stressreduktion.
- > Bei Bedarf: Vertiefung einzelner Elemente in weiterführenden Seminaren oder Teamworkshops.

> Ideal für Firmen- und Teamevents

> Erfolgsfaktor Führungskultur

Stressmanagement-Kompetenz bei Führungskräften

Führungskräfte, die mit den Grundlagen des Stressmanagements vertraut sind, verbessern ihren Führungsstil und können das Arbeitsklima sowie die Produktivität im Team positiv beeinflussen.

- > Präventiv Handeln
- > Effektive Ansätze im Umgang mit Stressoren im Team
- > Verbessertes Arbeitsklima
- > Ansätze zur Steigerung der Mitarbeitermotivation



Betriebliches Stressmanagement Regeneration

> **Stressabbau, Entspannung, Mental abschalten**



Zusatzangebot für ihre Mitarbeitenden zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit.

Die Teilnehmenden finden einen Ausgleich zum Arbeitsalltag, können sich regenerieren und erlernen zusätzlich Entspannungstechniken, die sie auch langfristig im Alltag immer wieder zielgerichtet für sich einsetzen können.

Umfang

Nach Absprache fortlaufend oder in 5er/10er Blöcken.

Dauer: 45 - 60 Minuten

Online oder vor Ort

Erfolgsfaktor Wohlbefinden

“Für 74% der Mitarbeitenden ist dieses Jahr ihr Wohlbefinden wichtiger als der nächste Karriereschritt“

Deloitte, 2023

Inhalt und Ablauf

- > Atemtechniken zur Regulation des Nervensystems.
- > Yogasequenz zur Reduktion körperlicher Stress-Symptome (Muskelschmerzen, Verspannungen)
- > Langfristige Entspannungsmethode: Autogenes Training, Körperwahrnehmung, Meditation, Fantasiereise, Progressive Muskelrelaxation.
- > Zusätzlich: Vermittlung relevanter Stressmanagement- und Entspannungselemente (körperlich, mental und emotional), die im Alltag immer wieder nebenbei angewandt werden können.



Effektive Kombination

Das Seminar “Stress vs. Entspannung” gibt im Vorfeld relevante Einblicke in ganzheitliches Stressmanagement und verdeutlicht die Relevanz für die Anwendung von Regenerations- und Entspannungsmethoden.

Seminar Stress vs. Entspannung

- > Relevanz und evolutionsbiologischer Hintergrund
- > Stress vs. Stressoren inkl. Selbsttest
- > Körperliche Reaktion und Symptome
- > Stress vs. Entspannung/Regeneration



Betriebliches Stressmanagement

StressLess Impulse



> Stresskompetenz, mentale Stärke, Wohlbefinden

30 - 45 Min. Quick Stress-Hacks

Stress ist individuell und es fließen viele verschiedene Elemente ein, die wir häufig nicht bewusst mit den Ursachen in Verbindung bringen. Zudem fehlt meist die Zeit und der mentale Raum, sich Zeit zu nehmen, um einzelne Aspekte zu reflektieren.



In den Quick Stress Hacks werden den Teilnehmenden einzelne Elemente, die einen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden und Stresslevel haben vermittelt.

Ablauf

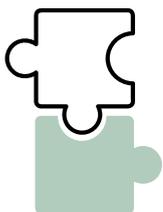
- 5-10 Min. Hintergrundinformationen
- 20 Min. Selbstreflexion/Anwendung
- 5-10 Min. Recap, Erfahrungsaustausch und Fragen

Mögliche Inhalte

- > Achtsamkeits- und Entspannungstechniken
 - > Werte
 - > Zielerreichung
 - > Methoden zum konzentrierten Arbeiten
 - > Glaubenssätze
 - > Rollendefinition
 - > Wertschätzung
 - > Perspektivwechsel
 - > Blockaden
 - > Interne Antreiber
 - > Emotionsregulation
- Inhalte können bezugnehmend auf Rückmeldungen und Fragen aufgenommen werden.

Benefits

- ✓ Steigerung der individuellen Stresskompetenz
- ✓ Selbstreflexion
- ✓ Identifikation individueller Stressverstärker
- ✓ Steigerung der Motivation und des Wohlbefindens
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Neue Ansätze im Umgang mit Herausforderungen



Effektive Kombination

Ein auf dieses Angebot zugeschnittenes Einführungsseminar liefert im Vorfeld einen Überblick der verschiedenen Elemente und wie sie im Gesamtkontext das Stresslevel beeinflussen.

Ideal als Einstiegsseminar



Betriebliches Stressmanagement

Einzelcoachings

> Individuelle Zielsetzung

Mögliche Themen

- > Umgang mit neuen Herausforderungen und Veränderungen
- > Hohes Stress- und Belastungslevel
- > Abnahme der Produktivität, Leistungsfähigkeit oder Motivation
- > Unklare Ziel- und Rollendefinitionen
- > Konflikte oder Unzufriedenheit

> Neue Verantwortungs- und Führungsaufgaben

Führungskräfte stehen oft unter enormen Druck. Sowohl erfahrene als auch junge Führungskräfte werden kontinuierlich mit neuen Herausforderungen konfrontiert.

Und nicht nur inhaltlich. Führungskräfte erfüllen eine Vorbildfunktion und wer gut führen will, muss den eigenen Führungsstil immer wieder neu challengen und weiterentwickeln.

Als externer Coach unterstütze ich Mitarbeitende und Führungskräfte neue Lösungsansätze im Umgang mit Herausforderungen zu finden.

Ablauf:

Im Vorfeld: Definition der Problemstellung und Zielsetzung

Dauer pro Einheit: 1-1,5h

Anzahl Coachings je nach Zielsetzung oder ad hoc.

Coachings können Online oder vor Ort stattfinden.



Betriebliches Stressmanagement

Individuelle Konzepte

> Unternehmens- / Teamübergreifend

Neben individuellen Faktoren haben bestimmte Rahmenbedingungen im Unternehmen einen hohen Einfluss auf das Belastungslevel und die Mitarbeiterzufriedenheit, hierzu gehören:

- Kommunikation und Feedbackkultur
- Zieldefinition, Rollen- und Verantwortlichkeiten
- Arbeitsumfeld/ -bedingungen (Störfaktoren, Lärm, unzureichendes Arbeitsmaterial)
- Pausenmanagement
- Prozesse und Strukturen
- Wertschätzung/Anerkennung
- Unternehmenskultur

Ablauf

Die Herangehensweise ist stark von der Problem- und Zielsetzung abhängig.

Bei den oben aufgeführten Einflussfaktoren ist meist eine Status Quo Analyse notwendig, um effektive Ansätze zu identifizieren.

Um die größten Hebel zu identifizieren, geben je nach Voraussetzung Einzelgespräche, Umfragen oder Teamworkshops Aufschluss.

Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Konzept, um die Belastung in Teams zu reduzieren, Ziele zu erreichen und die Motivation sowie Mitarbeiterzufriedenheit zu erhöhen.



Zur Person | Kontakt

Nadine Brunner

Seminare • Einzelcoachings • Kurse

Kompetenzen und Methoden als zertifizierte Coach

In meine Angebote fließen viele Elemente ein, die auch aus meiner persönlichen Entwicklung und Erfahrung resultieren - kombiniert mit dem Wissen und den Methoden, die ich als zertifizierte Coach mitbringe.

- Stress- und Burnout Coach (AoS/Dekra)
- Entspannungstrainerin (AoS/Dekra)
- Yogalehrerin (RYE 200)
- Life- und Business Coach (ICI/ECA)

Meine Schwerpunkte:

Trainings und Coachings, die es den Teilnehmenden ermöglichen, stressauslösende Herausforderungen in Wachstumschancen zu verwandeln:

- Alltagstaugliche Methoden.
- Wissenschaftliche Modelle und Ansätze.
- Übersichtliche Aufbereitung und Vermittlung.
- Aufbau von Ressourcen und Kompetenzen.
- Steigerung der Selbstwirksamkeit.
- Neue Möglichkeiten erkennen: Weg vom Problemfokus, hin zu Lösungen.
- Herausforderungen angehen: Ziele systematisch umsetzen.

Kombiniert mit persönlicher Erfahrung im betrieblichen Kontext

Mit fast 20 Jahren Berufserfahrung in der Wirtschaft war ich in verschiedenen Positionen in Großkonzernen, KMUs und Start-Ups tätig.

Die Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt und die oft komplexen internen Dynamiken kenne ich sowohl aus persönlicher Erfahrung als auch aus unterschiedlichen Perspektiven: als Mitarbeitende, Führungskraft und Beraterin.

- 15+ Jahre Erfahrung: Strategische Planung; Marken- und Projektmanagement
- 7+ Jahre Erfahrung in führenden Positionen.



**Sie haben Fragen oder
möchten unverbindlich
ein Anliegen besprechen?**

Kontakt

Nadine Brunner
E-Mail: post@nadine-brunner.de
Mobil: 0179 417 88 99

*Ich freue mich auf
ein persönliches
Gespräch!*

