

Aktiv mit Dauerbelastung und Druck umgehen

Seminar-Nr.	2022 Q208 SF
Termin	17.08.2022 bis 19.08.2022
Zielgruppe	Interessierte, die ihren Umgang mit Belastung und Druck verbessern möchten
Tagungsstätte	Radisson Blu Hotel Messe Kreisel 3 50679 Köln Tel.: 0221 277200 Mail: events.cologne@radissonblu.com
Dozenten/-innen	Robert Stranz Dipl. Verwaltungswirt, Coach und Mediator

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- analysieren ihr berufliches Umfeld als Gesamtsystem mit wechselseitigen Abhängigkeiten, Gestaltungsmöglichkeiten aber auch systemischen Zwängen und Realitäten
- reflektieren ihre eigene Position und ihre Rollen im Team und in der Gesamtorganisation
- erkennen eigene Handlungsmöglichkeiten in der Interaktion mit Kollegen, Vorgesetzten und "Kunden" im Sinne einer Verbesserung der Arbeitssituation
- erfahren entlastende, zielführende Kommunikationsmöglichkeiten
- kennen die Grundelemente der Resilienz

Inhalte

Mittwoch, 17. August 2022

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

Dozent*in: **Robert Stranz**

14:30 – 17:30 Uhr **Teilnehmerszenarien erfassen**

Was wird als Druck / Dauerbelastung empfunden?
Visualisierung und Systematisierung
Erfahrungsaustausch

Kleingruppenarbeit / Visualisierung / Diskussion

Ich im Team der Gesamtorganisation

Definition Gruppe und Team
Gruppendynamische Prozesse
Systemische Betrachtungsweise
Rolle und Position
Rollenverständnis und Erwartungshaltungen

Input / Partnerübungen / Diskussion

Donnerstag, 18. August 2022

09:00 – 17:00 Uhr **Was tun in belastenden Situationen?**

Stressfördernde und stressmindernde Aspekte
Elemente der Resilienz
Vorstellung und Anwendung der Kraftfeldanalyse
Handlungsoptionen in belastenden Arbeitssituationen

Input / Kleingruppenarbeit / Partnerübungen / Diskussion

Entlastende Kommunikationsmöglichkeiten

Definition Konflikt
Konfliktmindernde Kommunikation
Geschickt verhandeln (Harvard-Konzept)

Strategische Kommunikation
Training entsprechender Situationen

Input / Übungen / Feedback / Diskussion

Freitag, 19. August 2022

09:00 – 12:30 Uhr

Handlungsmöglichkeiten in Systemen

Diagnose sozialer Systeme
Möglichkeiten von systemischen Veränderungen
Entwicklung eines persönlichen Handlungsplans als
Transfersicherung
Abschließende Fragestellungen der Teilnehmenden

Input / Partnerübungen / Diskussion

Auswertung des Seminars, Verabschiedung der Teilnehmenden Anschließend Mittagessen

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause
12:00 - 13:00 Uhr Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--