

»Stressmanagement war gestern – fördernen Sie Resilienz!«

Arbeitswelt 4.0 ... VUCA-World ... diese Begriffe stehen für Modernisierung und digitale Revolution, aber auch für Unsicherheit und Multikomplexität. In heutigen Zeiten haben Arbeitnehmer*innen häufig das Gefühl, nicht mehr aktive Gestalter*innen dieser schnellen Veränderungen zu sein, sondern nur noch reagieren zu müssen.

Dazu kommen möglicherweise gesundheitsbelastende Faktoren und Stressoren wie eine hohe Arbeitsintensität, das Ungleichgewicht zwischen erlebter beruflich geforderter Leistung und dafür erhaltener Belohnung und Wertschätzung, Rollenstress oder Arbeitsplatzunsicherheit, z.B. durch befristete Verträge (vgl. iga Report 32/2016: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz).

Ein gutes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), das auch Stressreduktionsmaßnahmen beinhaltet, ist heutzutage in vielen Organisationen verankert und wird zukünftig – angesichts des Fachkräftemangels – immer wichtiger. Ziel des BGM ist, die Belastungen der Mitarbeiter*innen zu verringern und die persönlichen Ressourcen zu stärken. Hier kommt Resilienz ins Spiel: Sie hilft dabei, beweglicher mit Druck und Stress, Arbeitsverdichtung und dem Gefühl, als „Einzelkämpfer*in“ unterwegs zu sein, umzugehen und sich wieder mehr den eigenen Ressourcen

und Stärken zuzuwenden. Eine Investition des Arbeitgebers in die Förderung der Widerstandskraft der Beschäftigten ist ein Gewinn für beide Seiten.

Die gute Nachricht:
Resilienz kann gefördert
und gelernt werden.

Ziele der Resilienz-Module sind Veränderungen im Berufsalltag anzustößen, Handlungsoptionen durch Selbstreflektion für sich zu entdecken und den Kraft- und Energiespeicher aufzutanken. Es werden Ihnen nützliche Werkzeuge für den Alltag mit auf den Weg gegeben. Die Förderung der Gesundheit durch die Stärkung der persönlichen Resilienz ist als echter Beitrag auch zum Motivationserhalt zu sehen.

Resilienz steht für Widerstandskraft und bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, auch unter schwierigen Bedingungen gesund zu bleiben und sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen und Krisen wieder zu fangen und neu aufzurichten.

DIE MODULE ZUR RESILIENZ

Modul 1:

Grundlagen Resilienz

- Resilienzförderung Grundlagen
- Verpflichtend in Verbindung mit Modul 2
- Ziel: Stärkung der Widerstandskräfte und eigenen Ressourcen im Umgang mit Stress durch zunehmende Arbeitsbelastungsfaktoren.
- Termine: 29.08.2017 oder 16.11.2017

Modul 2:

Aufbau Resilienz für Teilnehmende von Modul 1

- Vertiefung der Resilienzförderung sowie Vermittlung Resilienz fördernden Methodenwissens

- Ziel: Resilienzförderung in verschiedenen Kontexten und Lebensbereichen.

- Termine: 01.09.2017 oder 15.03.2018

Modul 3:

Die resiliente Organisation

- Stärkung der betrieblichen Strukturen unter Einbeziehung weiterer Schlüsselpersonen/Entscheider*innen.
- Ziel: Unterstützung eines gesundheitsbewussten und gesunden Arbeitsverhaltens durch Förderung resilenter Arbeits-, Rahmen- und Führungsbedingungen.
- Termine: nach Vereinbarung

IHR TRAINERINNEN-TEAM



Daniela Chudoba
chubus GmbH



Annette Möbus
chubus GmbH



Anke Schmidt
iguk e.V.



Inga Bensieck
iguk e.V.



Kerstin Jüngling
iguk e.V.

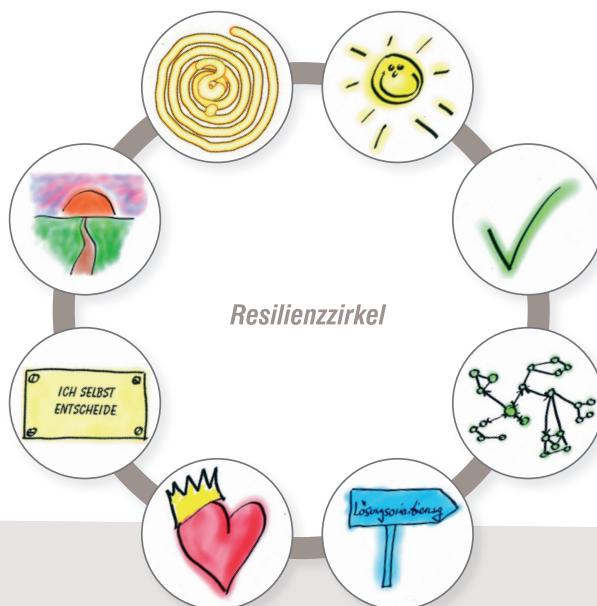
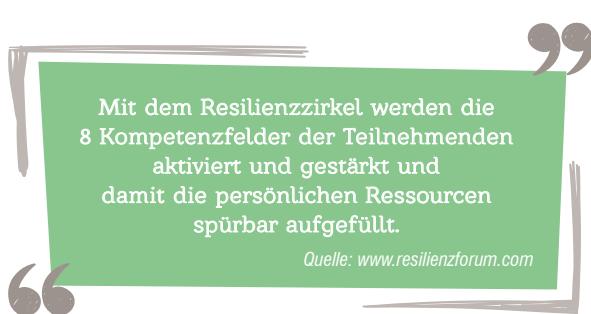
UNSERE EXPERTISE

chubus GmbH

- Als Experten für Organisations- & Personalentwicklung unterstützen wir Organisationen in ihren Veränderungsprozessen, beispielsweise hinsichtlich der visionären und strategischen Ausrichtung.
- Wir gestalten gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen Projekte, Strukturen und Abläufe, die den Wandel nachhaltig stützen und zur Gesunderhaltung beitragen.
- Wir berücksichtigen die persönlichen und unternehmerischen Ziele der Mitarbeiter*innen und entwickeln mit ihnen die dafür notwendigen Kompetenzen.

Institut für Gesundheit und Kommunikation e.V.

- Wir unterstützen Menschen in der Reflexion ihrer Lebens- und Arbeitsumstände für den Erhalt oder die Verbesserung ihrer mentalen Gesundheit.
- Wir bilden Führungskräfte, Personalverantwortliche und Pädagogen in gesundheitsfördernden Gesprächsführungsstrategien fort.
- Wir beraten Unternehmen in der Etablierung einer neuen Kultur der Gesundheit und coachen Führungskräfte in lösungsorientierter, offener Kommunikation.



ANMELDUNGSMODALITÄTEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZU DEN VERANSTALTUNGEN

chubus GmbH

Holsteinische Straße 56 | 12163 Berlin-Steglitz
Fon: 01522-3555777
E-Mail: info@chubus.de | www.chubus.de

Institut für Gesundheit und Kommunikation e.V.

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin-Mitte
Fon: 030-24046970 | Fax: 030-29352616
E-Mail: info@iguk.de | www.iguk.de