

Vorstellung

- *Ihr Name*
- *Ihre Funktion*
- *Wie lange sind Sie Führungskraft*
- *Erwartungen an die Veranstaltung*

Informationsveranstaltung

Betriebsbegehung anhand des ReSuM-Screenings

Teammodul 1:

„Kopf und Körper gut in Form“

- Reflexion des eigenen Ressourcen- und Stressmanagement
- Bewegung in der Freizeit fördern

Teammodul 2:

„Wir fühlen uns wohl“

- Reflexion der Teamarbeit und ihrer Ressourcen
- Soziale Ressourcen der Teamarbeit fördern
- Ausgleichsbewegungen bei der Arbeit einüben

Teammodul 3:

„Wir lösen Probleme“

- Sammlung aktueller Probleme bei der Arbeit
- Gemeinsames Problemlösen im Team üben
- Ausgleichsbewegungen üben

Teammodul 4:

„Mein Leben im Griff“

- Reflexion verschiedener Lebensbereiche
- Individuelle Zielsetzung und Handlungsplanung üben zur besseren Work-Life-Balance
- Ausgleichsbewegungen üben

Führungskräftemodul:

„WunderWaffe Wertschätzung“ mit zwei Sitzungen vor dem 1. und nach dem 3. Teammodul

- Information über Ziele von ReSuM und Inhalte der Teammodule
- Zusammenhang von eigenem Stress und Stress der Beschäftigten erkennen
- Durchführung von Teamsitzungen zum gemeinsamen Problemlösen
- Anerkennung und Wertschätzung gegenüber den Beschäftigten fördern

Transferveranstaltung



Führungskräfte sind

- *Übermittler guter und schlechter Botschaften*
- *Wunscherfüller oder -versager*
- *Blitzableiter
Vermittler bei Ärger*
- *Drehkreuz für
Beschwerden*

Ziele des Moduls

- *Einführung in das Thema Stress*
- *Rolle und Funktion der Führungskräfte im Stressgeschehen der Teams diskutieren*
- *Positive Unterstützungsmöglichkeiten erproben: Wertschätzende Kommunikation*

Einflussmöglichkeiten der
Führungskraft auf
Teamstress

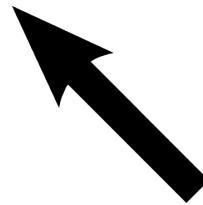
Pause

Übersicht über ReSuM

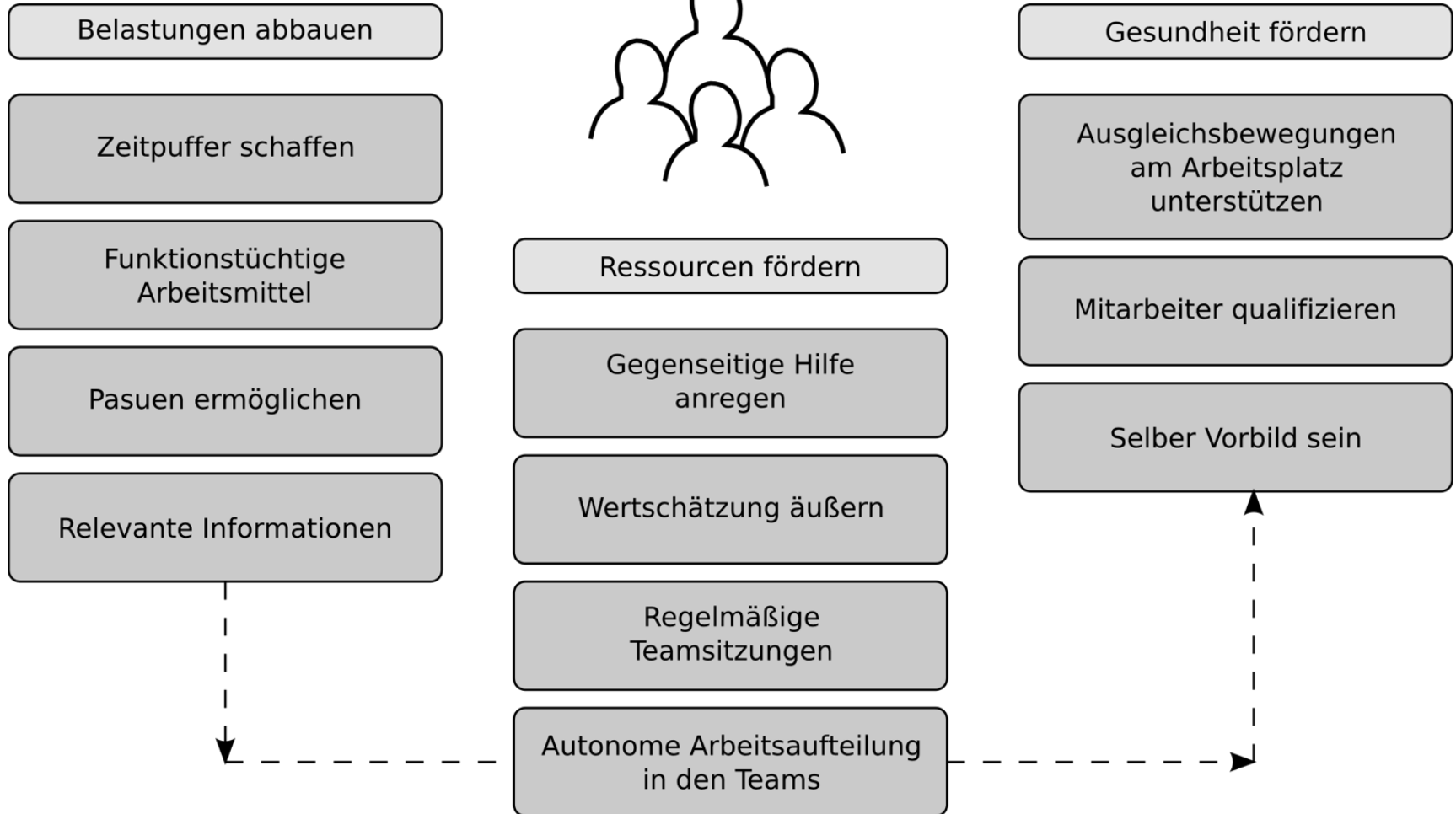
Mein Stress -
Euer Stress

Vorstellung

Abschluss



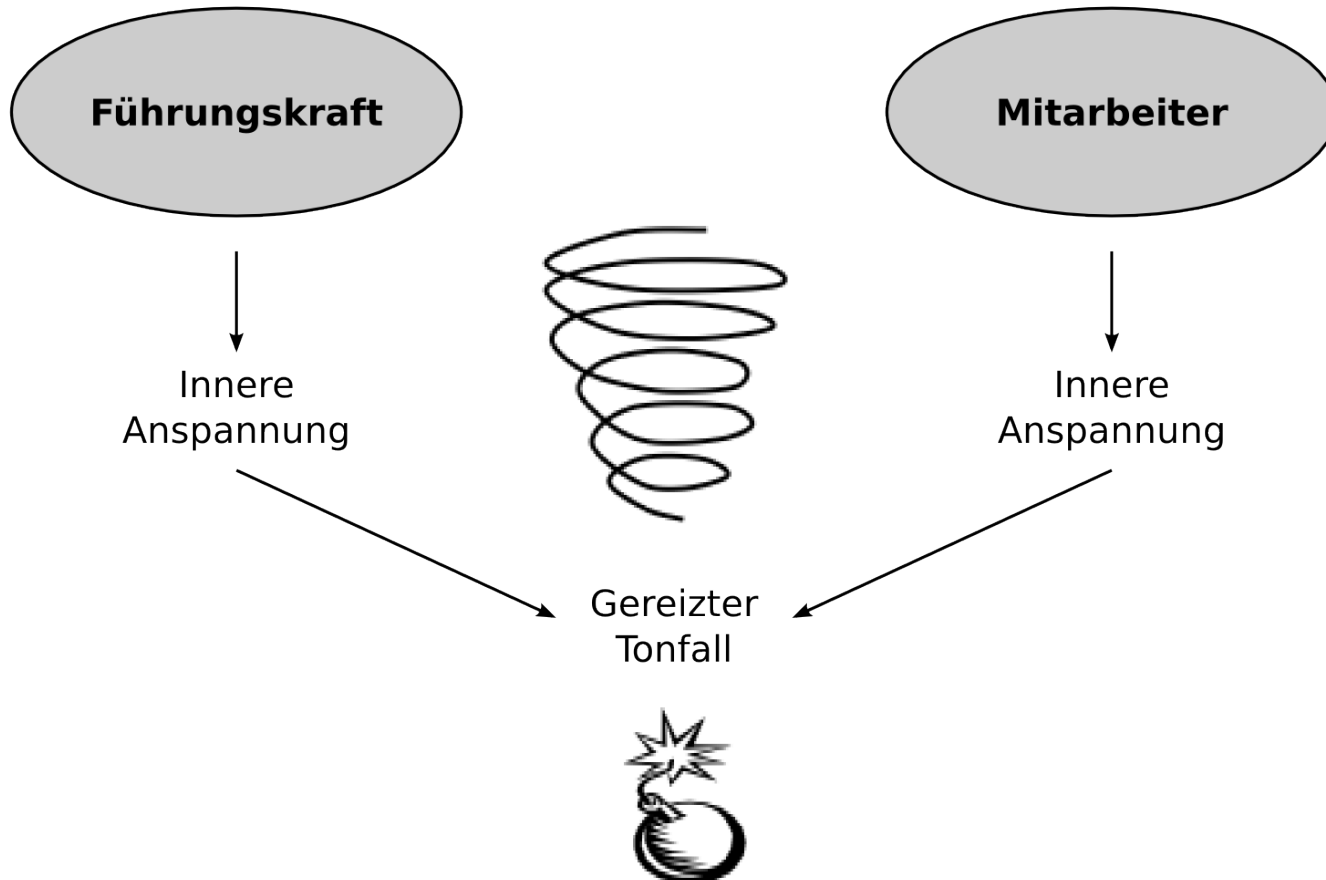
Einflussmöglichkeiten der Führungskraft



Mein Stress - Dein Stress

Zeitdruck, unterbesetztes
Team wegen Krankheit

Schulgespräch wegen wiederholtem
Fehlen des Kindes



Stressoren & Ressourcen der Führungskraft

