

# Gesamtablauf und Themenbereiche der Intervention

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“

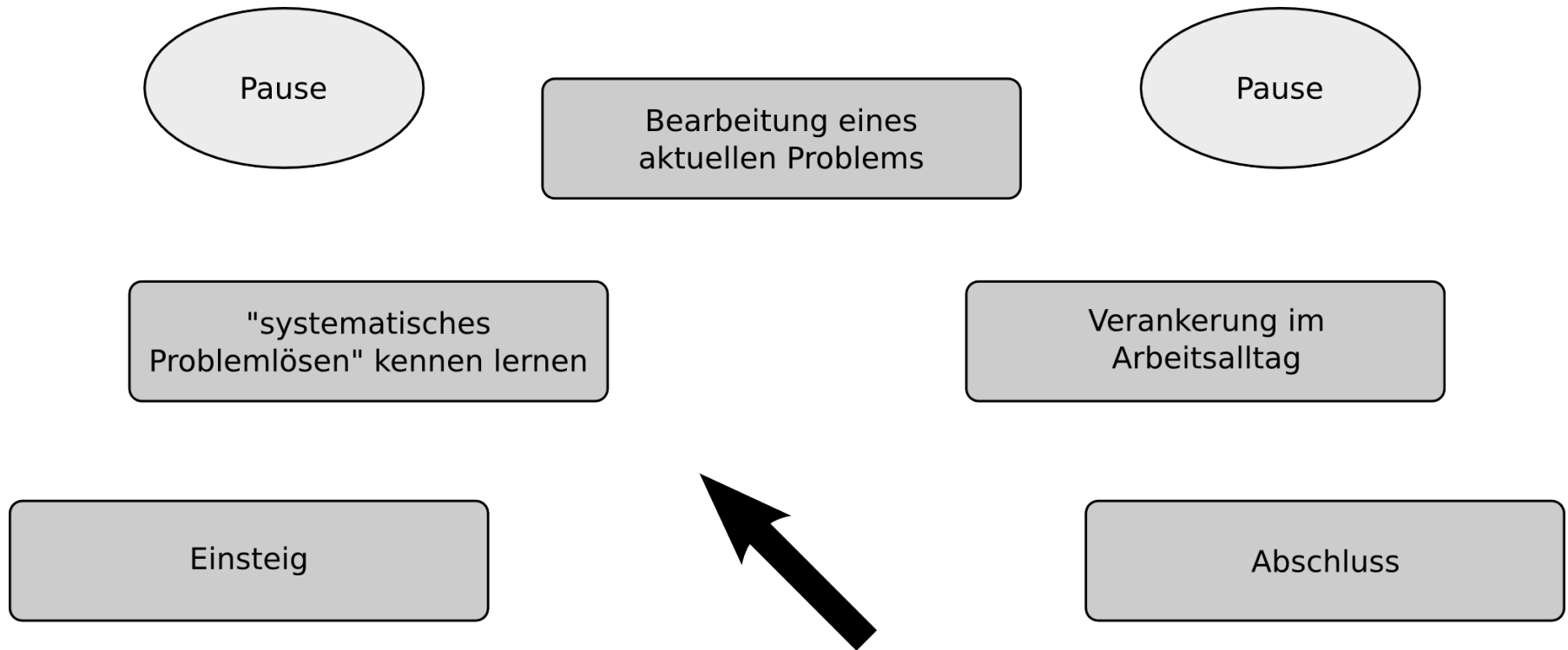
- Reflexion verschiedener Lebensbereiche
- Individuelle Zielsetzung und Handlungsplanung üben zur besseren Work-Life-Balance
- Ausgleichsbewegungen üben

## 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



## **"Schritte des gemeinsamen, systematischen Problemlösens"**

- 1. Regelmäßiger Austausch über die Arbeit und Probleme***
- 2. Auswahl eines Problems***
- 3. Analyse des Problems***
- 4. Veränderungswunsch festlegen***
- 5. Lösungswege sammeln***
- 6. Einen Lösungsweg auswählen***
- 7. Handlungsplan erstellen***
- 8. Lösungsweg umsetzen***
- 9. Erfolgskontrolle***

## **Problem unter der Lupe**

*Wann tritt das Problem auf?*

*Was passiert genau?*

*Wer ist beteiligt?*

*Was sind die Folgen für  
mich, das Team, die  
Umgebung?*

*Warum tritt es auf?*