

Vorstellungsrunde

1. Ich heiße ...

2. Ich bin hier, weil ...

3. Ich wünsche mir, daß ...

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“**

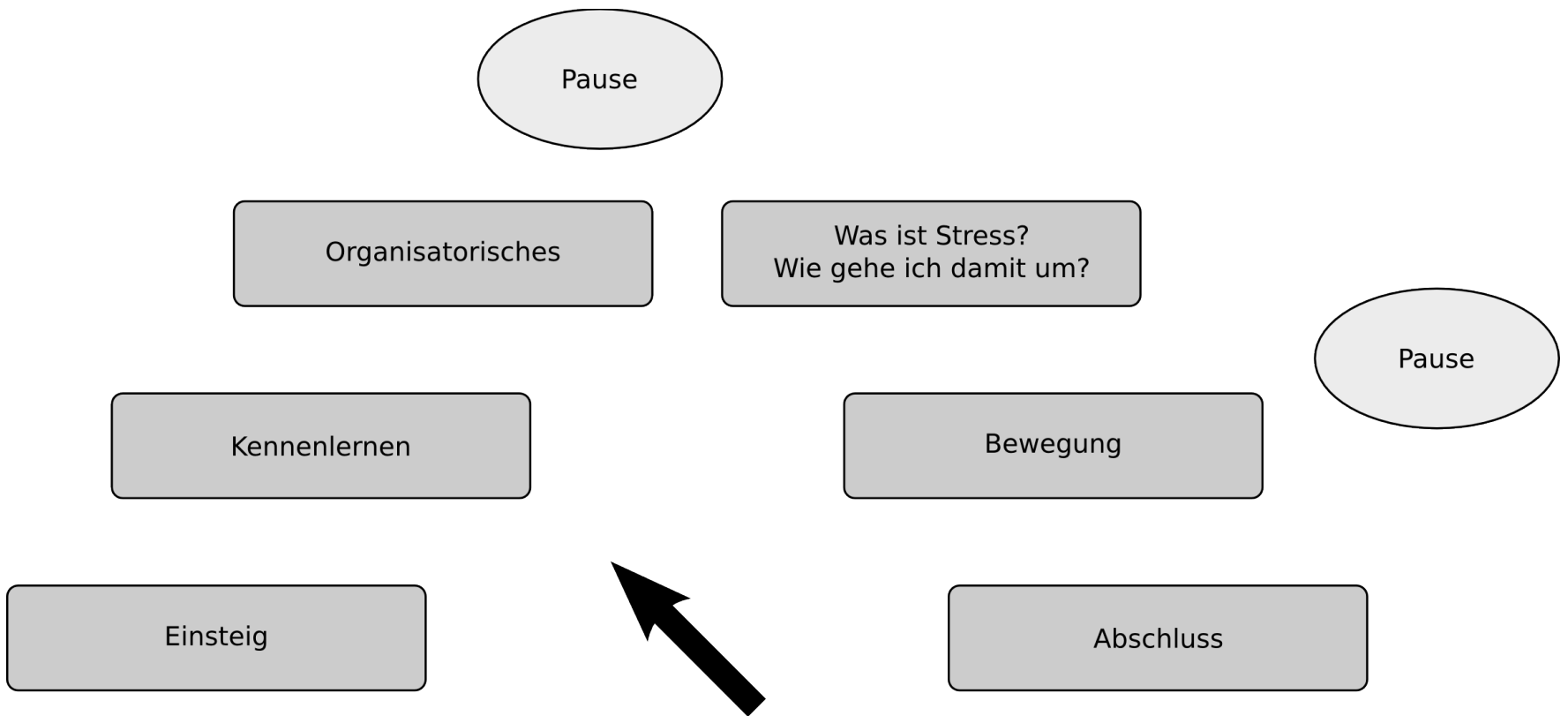
- Reflexion verschiedener Lebensbereiche
- Individuelle Zielsetzung und Handlungsplanung üben zur besseren Work-Life-Balance
- Ausgleichsbewegungen üben

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



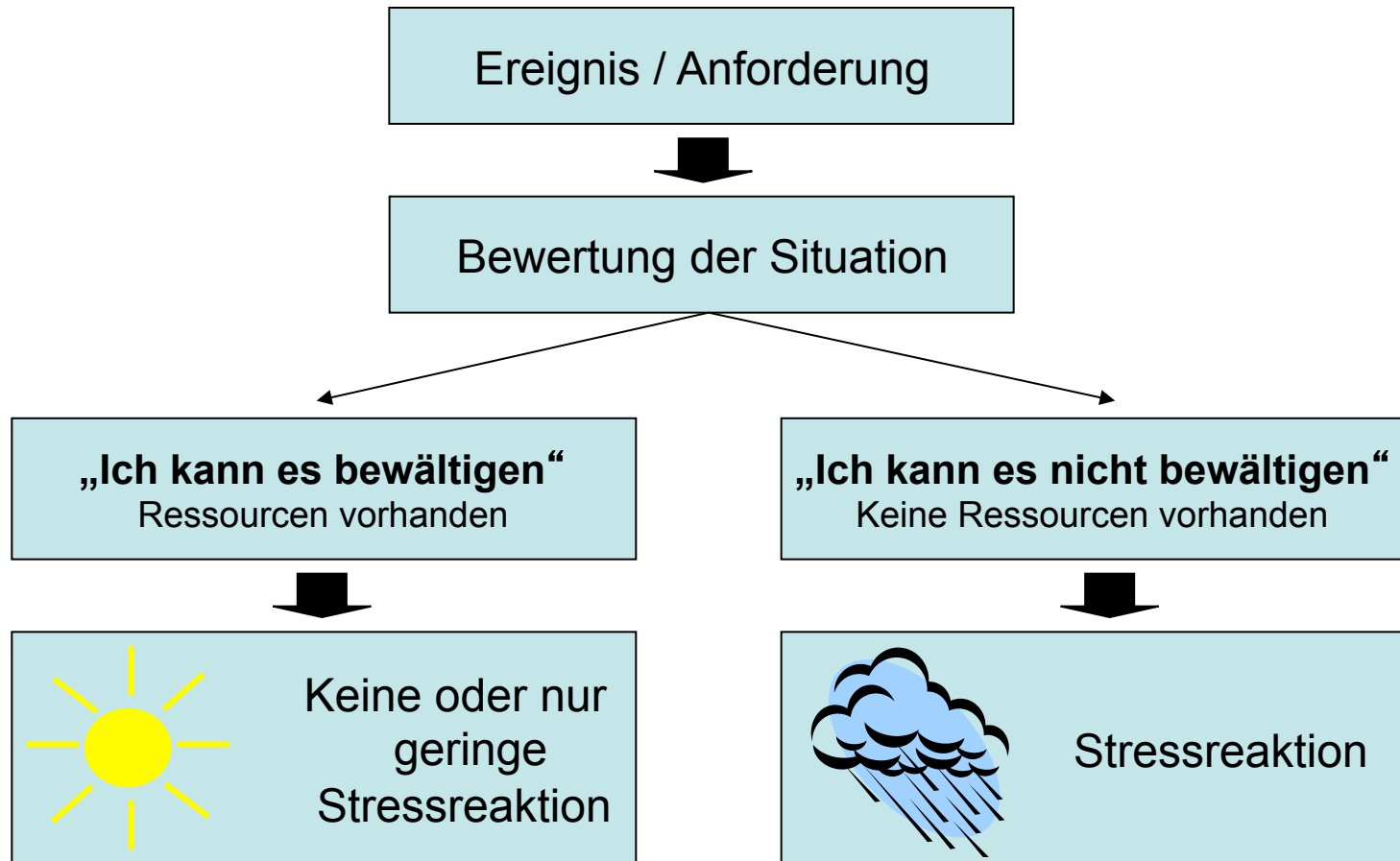
Gruppenregeln

Folgende Regeln werden aufgestellt:

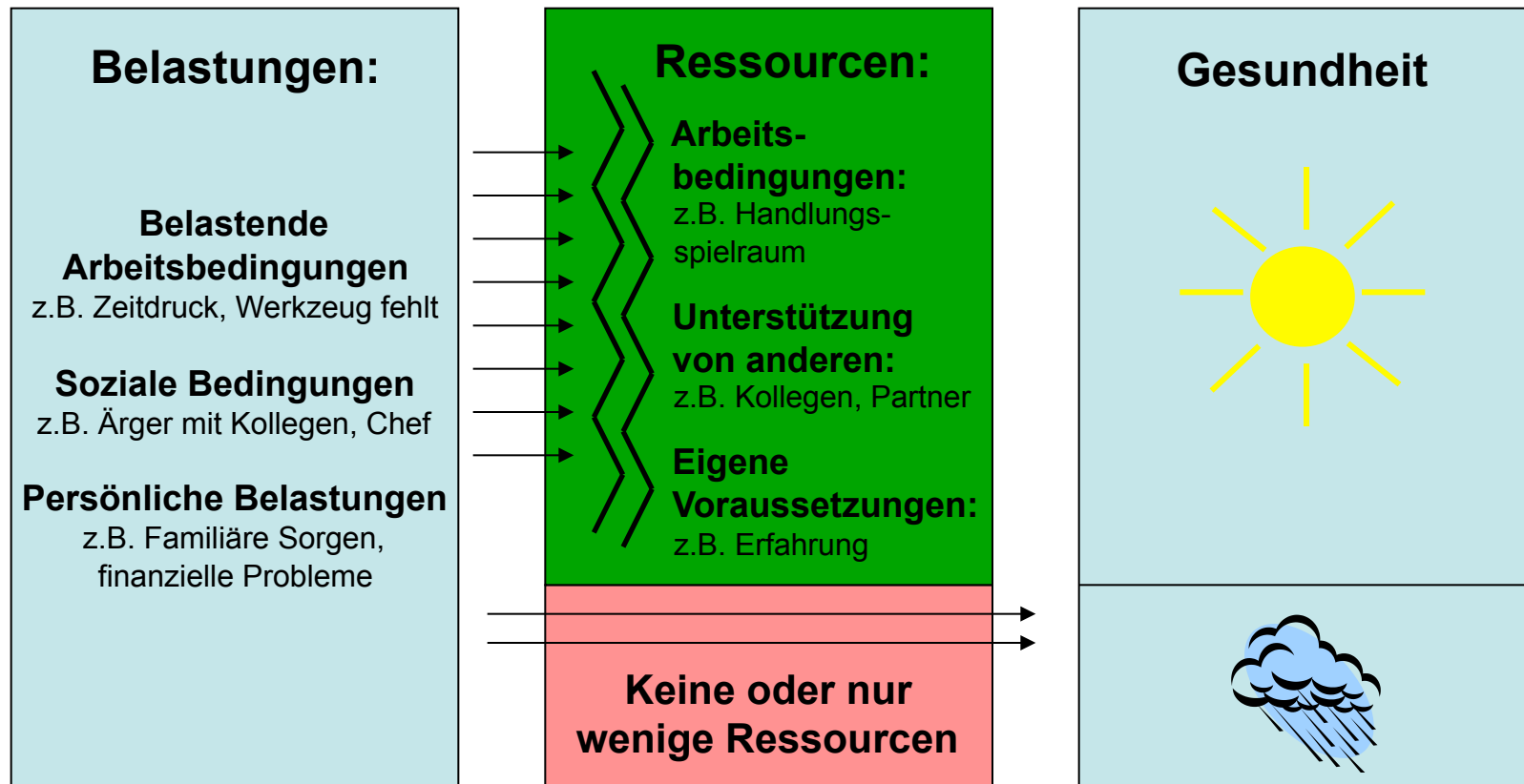
- Alles im Training Gesagte bleibt vertraulich („Käseglocke“).
- Wertschätzung im Umgang miteinander (gut zuhören, ausreden lassen)
- Jeder darf und soll sagen, wenn ihn etwas stört (Störungen haben Vorrang).
- „Verbindlichkeit
- „Pünktlichkeit“



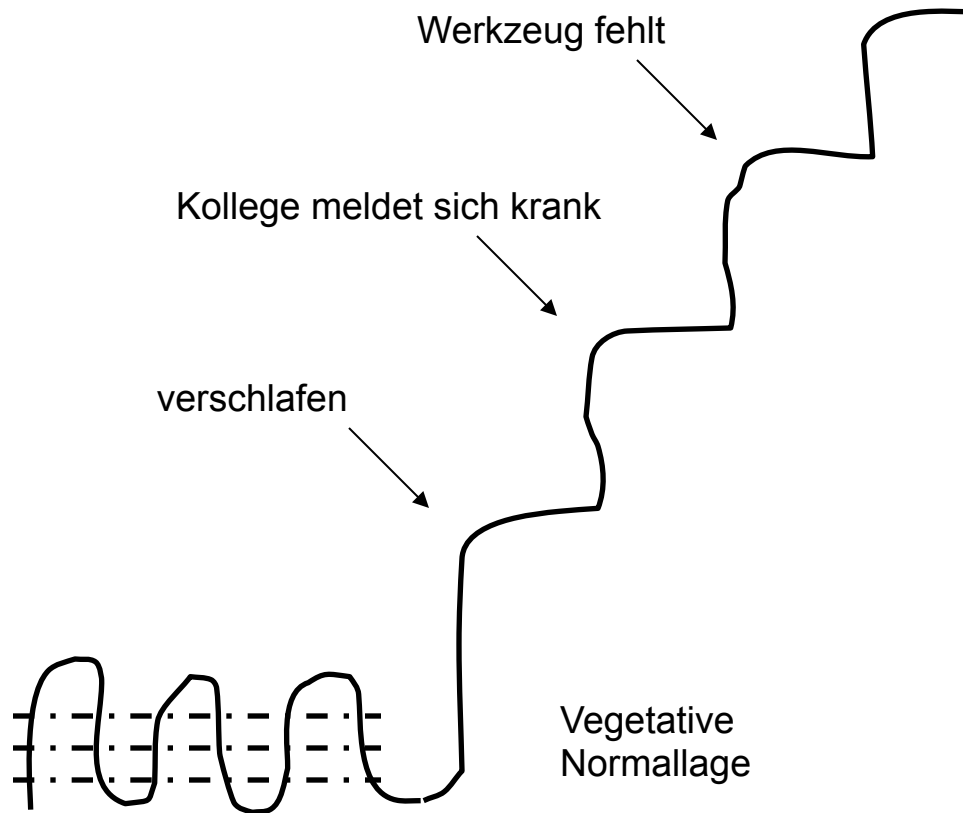
Wie Stress entsteht



Was bei Stress alles eine Rolle spielt...

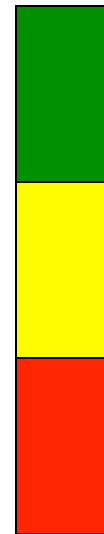
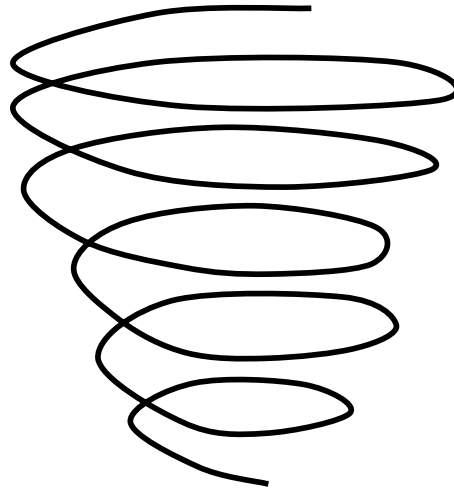


Die Stresstreppe



Gesundheitliche Folgen von Stress

Wenn der Stress anhält...

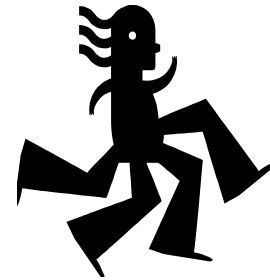


z.B. Ermüdung, Reizbarkeit

z.B. Schlafstörungen,
Rückenschmerzen, Dauererschöpfung

z.B. grundlegende Leistungsstörungen,
Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout

**...geht es mit mir
gesundheitlich bergab!**



Positive Effekte von Bewegung

- Blutdruck wird gesenkt
- Blutfett- und Blutzuckerspiegel sinken
- Der Herzmuskel wird gekräftigt
- Die Lungen können mehr Sauerstoff aufnehmen
- Wohlbefinden und Lebensfreude werden gesteigert
- Ängste und Depressionen werden gemildert
- Das Selbstwertgefühl wird gesteigert
- etc.

Bewegung und Stress: 3-facher positiver Effekt!

1. Bewegung = Stress wird verhindert:

→ Wenn wir uns ausreichend bewegen, kommt es erst gar nicht zu Stress

2. Bewegung / Fitness = Hilfsquelle gegen Stress:

→ Je fitter wir sind, desto weniger kann Stress uns anhaben

3. Bewegung = Bewältigungsstrategie:

→ Wenn wir gestresst sind, hilft uns Bewegung, Stress abzubauen