

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“

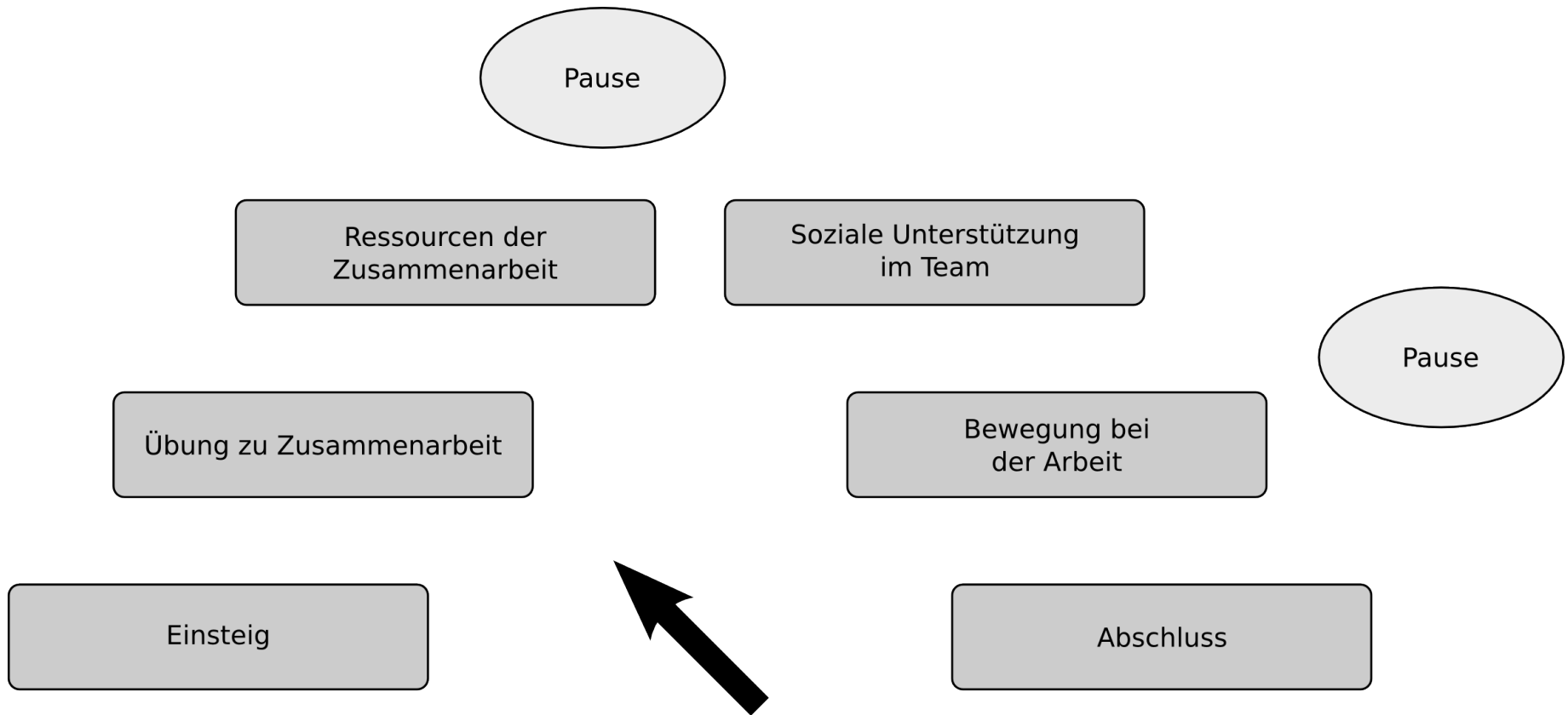
- Reflexion verschiedener Lebensbereiche
- Individuelle Zielsetzung und Handlungsplanung üben zur besseren Work-Life-Balance
- Ausgleichsbewegungen üben

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



Soziale Unterstützung verbessern

- neuer Mitarbeiter im Team -
- *Wie könnte man tatkräftig helfen?*
- *Wie könnte emotionale Unterstützung aussehen?*
- *Welche Rahmenbedingungen würden helfen?*

Organisation der Bewegungsübung

Wann? _____

Wo? _____

Wie oft? _____

Verantwortung? _____

Vertretung? _____

Was tun wir bei Problemen?

*Oberes
System*

*Mittleres
System*

*Unteres
System*

