

■ Tab 15.3 Follow-Up-Workshop

Zeit	Aktivität
15 min	Einstieg: Vorstellen – Info über Ablauf
	Begrüßung
	Infos aus Vorgesprächen und Ziele des Workshops
	– Standortbestimmung
	– Fokussierung auf weitere Optimierungen
	Ablauf Programm
15 min	Grundinformation
	Repetition: Stresssphärenmodell
	Ergänzung mit Advance Organizer »Stress«
	Achtsamkeitsübung
	– etwas langsam und bewusst tun: körperlich – seelisch – geistig: Glas Wasser trinken – an schönen Moment denken – auf den Körper fokussieren
60 min	Reflexion der »Lösungsdusche aus erstem Workshop« – Anerkennung der Veränderungen
	Gruppenarbeit in thematisch orientierten Gruppen:
	– Individuelle Skalierung: Wo stehen Sie jetzt auf Skala 1–10 (nicht verwirklicht – verwirklicht)?
	– Was hat in der Vergangenheit zu positiven Veränderungen geführt (auch wenn die Verbesserung nur auf einem Skalenpunkt passiert ist)? Notieren Sie diese Veränderung auf der linken Hälfte des Flip-charts
	– Sammeln Sie in der rechten Hälfte des Flip-charts, was Sie mehr machen können. Konkretisieren Sie " wichtige Aktivitäten, indem Sie sich überlegen: Was will ich bzw. wollen wir verändern? Wie wollen wir es tun? Wann soll der erste Schritt dazu erfolgen? Wo soll die Veränderung stattfinden? Wer kann mich bzw. uns in diesem Vorhaben unterstützen? Wo ist mit Widerstand zu rechnen und wie kann man damit umgehen? Wie verhindere ich mich bzw. verhindern wir uns evtl. in der Umsetzung?
15 min	Pause
45 min	Fokussierung auf weitere Optimierungen mit dem Organisationskompass
	Fokussierung mit Organisationskompass:
	– individuelle Bewertung vornehmen
	– Gruppenaustausch
	– Priorisierung einer Maßnahme für dieses Halbjahr: was, wie, wo, wann, wer?
	Marktplatz: Flips vorstellen und Austausch darüber
30 min	Abschluss
	Stressübung kognitiv:
	– Ich stelle mir eine Lösungsmöglichkeit visuell vor – evoziere den positiven Zustand

	– Reflexion: Was tue ich, damit xy Wirklichkeit wird?
	– Evaluation: Kartenabfrage und Zuteilung zu 😊 😐 😞
	Möglichkeit zu Rückmeldungen im Plenum

© 2015 Springer Verlag GmbH, Berlin Heidelberg. Aus: Scherrmann, U. (2015). *Stress und Burnout in Organisationen. Ein Praxisbuch für Führungskräfte, Personalentwickler und Berater*. Berlin Heidelberg: Springer.