

S1: Stressreduktion für Teams & Abteilungen

Zielgruppe: Teams, Abteilungen und kleine Unternehmen & Betriebe

INhouse Seminar



Produktivität und Kreativität im Team steigern

Während positiver Stress - der so genannte Eustress - uns Menschen zu Höchstleistungen anspornen kann, wirkt sich Distress sehr negativ auf unsere Leistungen aus. Noch bevor Stress sich körperlich zeigt, nimmt die Kreativität ab. Dieser Prozess setzt sogar sehr früh ein. So kommt es auch zur Verringerung von Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Beobachtungsfähigkeit wird herabgesetzt und gegenwärtige Situationen sowie zukünftige Folgen können nicht adäquat eingeschätzt werden.

Andauernde Stresshormone können unter anderem zu den folgenden Stresssymptomen bei Ihren Angestellten führen: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, depressive Verstimmungen, Ängste und Aggressivität, Nervosität und Schlafstörungen, Skepsis an der eigenen Leistungsfähigkeit sowie verlorene Lebensfreude. Wie sich dies auf die Arbeitsleistung auswirkt, können Sie sich sicherlich vorstellen. In Gruppen sind wir häufig Zwängen unterworfen, die bei uns zu Stressreaktionen führen können.

Teams, Abteilungen oder kleine Unternehmen sind solche Gruppen, denen wir angehören. Das Erkennen der Stressoren und unsere bisherige Reaktion darauf, ermöglicht es uns, zukünftig den Herausforderungen im Berufsalltag mit einer neuen Einstellung zu begegnen. Das Miteinander wird konstruktiver gestaltet und führt zwangsläufig zu einem besseren Arbeitsklima sowie gesteigerter Produktivität und Kreativität.

Inhalte und Ziele

Stress und seine Auswirkungen auf Produktivität & Kreativität

Die Stressoren - Erfahren Sie was Sie stresst

- Sie reflektieren, was Ihnen Energie raubt und Ihr Gehirn und Denkvermögen blockiert

Die Stressreaktion - Antwort auf allen Ebenen

Unsere persönlichen Stressverstärker

- Hausgemachter Stress und wie wir ihm begegnen
- Erfahren Sie, wie Sie vom Opfer zum Akteur werden und den Berufsalltag stressfreier gestalten

Mentales Stressmanagement

- Entwicklung von förderlichen Einstellungen und Bewertungen im Team
- Dies erhöht Ihre geistige Power, verbessert Konzentration sowie Merkfähigkeit und führt zu leichterem & erfolgreicherem Lösen von Problemen.

Regeneratives Stressmanagement:

Verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B.:

- Richtig atmen
- Meditieren in 3 Minuten
- Progressive Muskelentspannung

*„Suche nicht nach Fehlern,
suche nach Lösungen.“*

Henry Ford