

Psychische Belastungen

Ihre Verantwortung als Führungskraft.

Für Führungskräfte ist das Thema **Stress und psychische Belastungen** in doppelter Hinsicht von Bedeutung.

Einerseits fordert die Aufgabe Tag für Tag **uneingeschränkte Leistungsfähigkeit**. Andererseits tragen Führungskräfte Verantwortung für die Menschen in ihrem Führungsbereich und müssen deshalb ein **feines Gespür** dafür entwickeln, wenn sich bei einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter eine **Belastungsstörung anbahnt**.

Doch genau dafür sind Manager in der Regel **nicht ausgebildet**.

Mit unserem **modularen Trainingsprogramm** setzen wir Führungskräfte in die Lage, **kompetent mit seelischen Belastungen** umzugehen – in Bezug auf sich selbst und auf die Mitglieder in ihrem Team.

Die Module

Modul 1: Workshop

Der Führungskräfteworkshop verbindet die notwendige Wissensvermittlung mit Elementen der Selbsterfahrung und einem strukturierten Übungsteil.

Die Teilnehmer ...

- ... erhalten alle wichtigen Hintergrundinformationen.
- ... lernen, besser zu verstehen, wie sie selbst auf Stress und psychische Belastungen reagieren.
- ... lernen, neue Sichtweisen auf ihre Verhaltensstrategien zu entwickeln.
- ... erfahren, worauf sie bei ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern achten müssen.
- ... erhalten klare Handlungsrichtlinien für den Umgang mit betroffenen Mitarbeitern.
- ... üben in Rollenspielen geeignete Gesprächsstrategien.

Modul 2: Assessment

Anhand wissenschaftlich validierter Fragebögen erhalten die Führungskräfte eine objektive Einschätzung ihrer persönlichen Situation. Abgebildet werden

- seelische Belastungen in den Bereichen Arbeit/Beruf, eigene Person, Familie und Freundeskreis sowie
- körperliche, kognitive und emotionale Beschwerden

Die Fragebögen werden von den Teilnehmern online bearbeitet.

Modul 3: Psychologische Einzelberatung

Im Rahmen eines vertraulichen 4-Augen-Gesprächs können die Teilnehmer persönliche Fragen klären oder sich Rat in Bezug auf den Umgang mit ihren Mitarbeitern holen.

Zielgruppe

Unser Angebot richtet sich an Unternehmen, die ihr Management qualifizieren möchten, mit der Herausforderung *Stress und psychische Belastungen* kompetent und souverän umzugehen. Es ist für Führungskräfte auf allen Ebenen empfohlen.

Die Module 2 (Assessment) und 3 (Psychologische Einzelberatung) stehen auch Einzelpersonen offen.

Ablauf

Das Trainingsprogramm für Führungskräfte entfaltet seine größte Wirksamkeit, wenn alle drei Module zusammenspielen. Der Workshop umfasst einen Tag und ist auf bis zu 12 Personen ausgelegt. Im Idealfall durchlaufen die Teilnehmer im Anschluss an den Workshop das Fragebogen-Assessment. Die individuellen Testergebnisse bilden dann die Basis für die psychologische Einzelberatung (Modul 3).

Grundsätzlich ist es aber möglich, das Programm sowohl inhaltlich als auch organisatorisch an spezielle Erfordernisse Ihres Unternehmens anzupassen.

Dadurch entsteht auch die Möglichkeit, das Verfahren mit anderen Bausteinen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu verzahnen.

Hintergrund

Alle Methoden, die im Rahmen unseres Trainingsprogramms für Führungskräfte zur Anwendung kommen, sind wissenschaftlich fundiert. Ausgangspunkt ist das sogenannte Akzeptanz- und Commitment-Training (ACT). Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das die Fortschritten der modernen Verhaltenstherapie für Coaching und Training im beruflichen Umfeld nutzbar macht.

ACT zielt darauf ab, die psychische Flexibilität sowohl von Einzelnen als auch von Teams zu erweitern. Die Methodik ist deshalb gerade für Menschen und Organisationen wertvoll, die sich in Veränderungsprozessen oder Umbruchsituationen befinden.

Nutzen

Seit 1996 sind psychische Erkrankungen die Hauptursache (42 %) für vorzeitige Berentungen. In Deutschland sind das jährlich rund 75.000 Fälle mit einem Durchschnittsalter von 49 Jahren. Auch die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen nehmen kontinuierlich zu. Das alles kostet Unternehmen sehr viel Geld.

Unser modulares Trainingsprogramm

- führt dazu, dass psychische Belastungen **präventiv** angegangen werden, d. h. bevor sie zu langen Ausfallzeiten führen.
- setzt Führungskräfte in die Lage, **sich selbst besser einzuschätzen**.
- setzt Führungskräfte in die Lage, besser mit **schwierigen Situationen** umzugehen.
- stärkt eine Kultur **authentischer Führung**.
- steigert die **Resilienz** und **seelische Gesundheit** der Teilnehmer.

Kontakt

Wenn Sie Interesse haben, unser Trainingsprogramm in Ihrem Unternehmen durchzuführen, oder weitere Informationen wünschen, dann wenden Sie sich an:



***insas Institut für Arbeit und
seelische Gesundheit GmbH***

Michael Waadt

*Fäustlestraße 8
80339 München*

☎ *089 / 45 22 99 - 99*

✉ *waadt@insas-institut.de*

🌐 *www.insas-institut.de*