

GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG (COPING)

Hier geht es darum, mit Arbeitsstress besser und damit gesundheitsförderlicher umzugehen.

Erfolgreiche Stressbewältigungsstrategien zielen darauf ab, Ressourcen zu stärken und Stressoren zu minimieren. Dabei soll die puffernde Wirkung von relevanten Persönlichkeitsmerkmalen mit einbezogen werden.

Ihr Anliegen

Als Führungskraft oder Mitarbeitende/r wollen Sie die negativen Seiten von Stress belastungs- sowie fehlbeanspruchungsräumer mitgestalten können. Sie sind sich ihrer eigenen und der Sie umgebenden Ressourcen und Stressoren bewusst und können sich materielle, informelle und emotionale Unterstützung gezielt organisieren. Sie kennen die Gefahren, Risiken und Folgen kognitiver, emotionaler und kommunikativer Einschränkungen unter negativen Stress- und Belastungsbedingungen. Durch eigenverantwortliches, selbstwirksames Handeln und Verhalten setzen Sie eine auf Sie zugeschnittene aktive und lösungsorientierte Stressbewältigungsstrategie um und Erkennen Ihre eigenen Mitgestaltungsmöglichkeiten im Gesamtsystem.

Unser Angebot

- Unterstützung beim Erkennen und benennen der Ressourcen und Stressoren innerhalb der Person und in ihrem (Arbeits-)Umfeld
- Wirkungsvolle Unterstützung beim Entwickeln und einüben neuer Copingstrategien
- Handlungsorientierte und individuumszentrierte Praxisübungen mit Rollenrepertoireerweiterung

Ihr Nutzen

- Personen- und situationsspezifischer Umgang (Coping) mit negativen Stress- und Belastungssituationen
- Erhöhte Sensibilität in der Früherkennung / Prävention selbst- und fremdaufgelegter Stresssituationen
- Erhöhte Ausgeglichenheit und Stressresistenz und dadurch verbesserte Work-life-balance sowie Erholungsfähigkeit in der Freizeit und in den Ferien
- Selbstwirksamkeit und Selbstwert sind höher und stärken Ihre Persönlichkeit
- Arbeitszufriedenheit und –motivation steigen bei gleichzeitiger Reduktion von Fehlbeanspruchungen