



## Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“

**Inhalte, Ziele, Abläufe und Informationen zu dem neuen Kurs-Konzept in Ihrem Unternehmen**

### Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“ – wozu?

Jede Strukturreform erfordert Eingewöhnung, Anpassung, neues Lernen, Abstimmung und Kontakt mit neuen Kollegen. Das alles passiert im beruflichen Alltag neben den klassischen Aufgaben.

Der **Stresspräventions-Kurs "Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag"** wurde so konzipiert und auf die Bedürfnisse der Beschäftigten angepasst, dass er diese optimal darin unterstützt, auf Herausforderungen wie z. B. Änderungen der Organisation und der Umwelt besser und vor allem dauerhaft zu reagieren.

Er wird von speziell ausgebildeten Präventionsexperten geleitet.

### Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“ – für wen?

Der Kurs ist so von Experten konzipiert worden, dass er für alle Beschäftigte des Unternehmens geeignet ist – unabhängig von der beruflichen Aufgabe und der persönlichen Veränderung.

Für Führungskräfte wurde speziell eine dafür besonders ausgerichtete Kurseinheit entwickelt, um diesen zu ermöglichen, Überlastungen bei den eigenen Beschäftigten rechtzeitig zu erkennen.

Und: Auch bei privaten Belastungen, Herausforderungen und Stress-Situationen wird der Kurs helfen, eine „Gelassenheit & Fokussierung“ zu erreichen!

### Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“ – welche Ziele?

Sie sollten dann teilnehmen, wenn Sie entweder beruflich oder privat Lebensqualität erhalten oder aufbauen wollen. Dabei werden Sie Techniken und Strategien kennen lernen, die Ihnen schnell und zuverlässig helfen, das Gewünschte umzusetzen.



### Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“ – Voraussetzungen?

Prinzipiell kann jeder Beschäftigte des Unternehmens teilnehmen – wenn er oder sie bereit ist, folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Konstante Teilnahme an allen sechs Terminen
- Bereitschaft, kleine Hausaufgaben zu erfüllen
- Parallel zu dem Kurs aktive Ausdauerbewegung (2x30 Minuten/Woche, z.B. Walking)
- Parallel zu dem Kurs aktive Entspannung (2x30 Minuten/Woche, z.B. Musik hören etc.)
- Ergänzung der Ernährung, z.B. durch Obst

Darüber hinaus wird das Erlernte und Umgesetzte festgehalten und gefestigt.

## Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“ – wie genau?

Unser Kurs umfasst insgesamt **6 Module mit jeweils 2,5 bis 3 Stunden Dauer**, die im wöchentlichen oder zweiwöchentlichen Rhythmus stattfinden. Er hilft dem gesamten Team, herausfordernde Konfliktpunkte zu entdecken und darauf zu reagieren – sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld. Die Inhalte werden in einer Gruppe mit max. 12 Teilnehmern als Kurs vermittelt.

Wichtig: Neben den Kurseinheiten erhalten die Teilnehmer kleinere Aufgaben, um sich selbst und die eigene Situation zu erkennen und daraus eigene Schlüsse zu ziehen.



**Denn letztendlich muss jeder für sich selbst entscheiden, welchen Weg er bestreitet.**

## Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“ – welche Inhalte?

In dem Stresspräventions-Kurs enthalten sind erklärende Materialien und Übungen enthalten. Im Kurs selbst werden auch Filme und Präsentationen integriert.

### Termin 1: „Was ich wie verändern kann“:

Begrüßung. Information über den Kursablauf, Technik der mentalen Abgrenzung, Entwicklung von Sichtweisen, Prinzip der Synchronisation und der Resonanz, Einführung in die Hausaufgaben

### Termin 2: „Wie Kommunikation funktioniert“

System der Transaktionsanalyse, klassische Kommunikationsstörungen erkennen und korrigieren, Gedankenblockaden des Nein-Sagens aufheben, sichere Verhandlungsführung

### Termin 3: „Körpersignale und Zeitplanung“

Prinzip der Psychosomatik, Interpretation eigener Körpersignale, Ernährungsgewohnheiten überprüfen, Techniken des Zeitmanagement (Umsetzung von Pareto, Eisenhower, Parkinson)

### Termin 4: „Ziele setzen und kontrollieren“

Technik der Zielplanung, Kampf gegen den inneren Schweinehund, Führung von Mitarbeitern, einer Familie und sich selbst, Aufbau von Motivation und Langfristigkeit

### Termin 5: „Blick zurück und Kurs-Planung“

Prinzip der Vergangenheitsbewältigung, systemische Sichtweise entwickeln und einen neuen eigenen Kurs planen bzw. stabilisieren

### Termin 6: „Grundprinzip und Blick voraus“

Basis einer zufriedenen und erfolgreichen Lebensgestaltung erkennen und auch vermitteln, Planungen für die nächsten Schritte nach dem Kurs einleiten, Verabschiedung

## Kurs „Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag“ – und jetzt?

### Möchten Sie, dass Ihre Mitarbeiter "Gelassen & fokussiert durch den Arbeitsalltag" gehen?

Dann bieten Sie einen Stresspräventions-Kurs an – oder auch einzelne Teile davon!

Weitere Informationen sowie ein persönlich auf Ihre individuellen Anforderungen abgestimmtes Angebot erhalten Sie bei uns:



**Beratung für Unternehmens-Gesundheit**  
Gesunde Menschen in gesunden Unternehmen

Beratung für Unternehmen-Gesundheit  
Frau Christina Bolte

Hermann-Lingg-Str. 5  
80336 München

Tel./Fax: 089-52 38 93 02

Mobil: 0151-50 74 15 79

[cb@unternehmens-gesundheit.de](mailto:cb@unternehmens-gesundheit.de)  
[www.unternehmens-gesundheit.de](http://www.unternehmens-gesundheit.de)