



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Mitarbeiter- und Teamseminare



### Stressmanagement in Dienstleistungsberufen

Nach den Ergebnissen des Stressreports 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) sind die Belastungen in Gesundheitseinrichtungen und öffentlichen Verwaltungen besonders hoch.

Besonders beansprucht sind Dienstleister generell durch den kommunikationsintensiven Kontakt zu ihren Kunden oder Patienten. Sich permanent auf andere einstellen und angemessen reagieren zu müssen, fordert höchste Professionalität und kostet vor allem Kraft. Eine gesunde Einstellung, gutes Zeitmanagement und Prioritäten helfen schon viel. Dennoch wird auch bei noch so großem Idealismus und Engagement immer wieder deutlich, wie schwer bis unmöglich es ist, allen Anforderungen gerecht zu werden. Empathiemüdigkeit und ausgebrannte Teams sind oft die Folge, wenn nicht rechtzeitig gegen gesteuert wird.

Das Besondere an diesem praxisorientierten Workshop ist, dass Sie neben Theorie-Input und Praxisanleitung prozessbegleitend professionelle Unterstützung bei der Planung und Umsetzung eigener Maßnahmen zu einer gesünderen Stressbewältigung erhalten.

**Zielgruppe:** Dienstleister im Gesundheitswesen und in öffentlichen Verwaltungen

**Ziel:** Vermittlung strategischer und praktischer Anregungen für einen gesunden Umgang mit Stress und Belastungen im Arbeitsalltag

#### Inhalte Block 1:

- Herausforderungen für Dienstleister - Daten und Fakten
- Resilienzfaktoren und Ressourcen - Was hält uns in Balance?
- Emotionsarbeit als Dienstleister - sich einlassen ist Arbeit
- Burnout vermeiden - Emotionsarbeit bewältigen ohne auszubrennen
- Sofortmaßnahmen im Stress - die eigene Balance wieder herstellen

#### Inhalte Block 2:

- Stressbalance im Alltag - was konnte ich umsetzen?
- Dran bleiben - Widerstände und Hindernisse überwinden
- Erinnerungs- und Umsetzungshilfen beim Transfer in den Alltag
- Präventionsmaßnahmen in der Institution

#### Methoden:

Vortrag, Anleitung zur Selbstreflektion, Erfahrungsaustausch, Bewegungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Unterstützung beim Transfer in den Alltag.

#### Referentin:

Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach für Mitarbeiterführung, Gesundheitsmanagement und die Optimierung von Kommunikation in Teams und Institutionen. Lehrerin für Taijiquan und Qi Gong. 4. Dan Karate