

Stressmanagement & Burnout Prophylaxe

Trainer

Evangelos Athanasiadis

Coaching, Lebensberatung und Seminare

Mag. Jörg Trettler

MBSR Training

Ausgangslage

Einmalige Kurse in diesem Bereich greifen manchmal etwas zu kurz, da nach wenigen Wochen der Effekt des Gelernten nachlassen kann und so mancher wieder seinen angelernten Gewohnheiten nachgeht. Unser Konzept zielt darauf ab, Menschen die in oder für Organisationen arbeiten (Unternehmen, Ämter, Sozialeinrichtungen, etc.) über einen Zeitraum von 13 Monaten zu begleiten, um so ein nachhaltiges Umlernen zu ermöglichen.

Konzept

Allgemein

Die Begleitung dauert 12 + 1 Monat. 1 Jahr ist im Arbeitsprozess ein Zyklus, in dem in der Regel alle Geschäftsprozesse einmal vorkommen. Der zusätzliche Monat dient zur Rückschau, zur Festigung des Gelernten und zur Planung der Maßnahmen des eigenen Stressmanagements.

Es wird 6 bis 7 Workshops im Abstand von 6 bis 8 Wochen geben, welche jeweils 1 1/2 bis 3 1/2 Tage dauern.

Zusätzlich bekommen die TeilnehmerInnen wöchentlich Informationen, welche das Erlernen mit zusätzlichen Impulsen unterstützen, um so zur Vertiefung beizutragen. Dabei kommt ein Media Mix zum Einsatz (z.B. E-Mail mit Übungsanleitungen, Entspannungs-CDs). Diese Impulse sind sehr kurz gehalten und nehmen jeweils Bezug auf das im vorigen Workshop bearbeitete.

Einzelcoaching

Es wird für die TeilnehmerInnen zwischen den Terminen auch die Möglichkeit geben, Einzelgespräche mit einem der Trainer in Anspruch zu nehmen.

Gruppengröße

Da die Arbeit sehr persönlich und intensiv angelegt ist, sollte die Gruppengröße zwischen 10 und 15 Personen liegen.

Bei Workshops mit größerem Selbsterfahrungsanteil arbeiten wir zu zweit.

Peergruppen

Am Beginn der Ausbildung finden sich die TeilnehmerInnen in 2 bis 3 Peergruppen zusammen. Es soll nach Möglichkeit zwischen jedem Workshop ein Peergruppentreffen stattfinden. Ziel ist es, gemeinsam das Gelernte zu vertiefen und zu üben.

Methoden

- Systemisch, Lösungs- und Ressourcenorientiert

- Achtsamkeitspraxis und Meditation (MBSR, Zen)
- Spielerisches Lernen mit Hilfe von Coaching Spielen und Übungen
- Spaß und Freude

3 Säulen

- Selbstfürsorge
- Team & Kooperation
- Umgang mit Zeit

Workshopdesign

- (1) Startworkshop (3 Tage)
- (2) Workshop Selbstfürsorge 1 (2 1/2 Tage)
- (3) Workshop Team & Kooperation (2 1/2 Tage)
- (4) Workshop Einzelselbsterfahrung und Selbsterfahrung im Team (2 1/2 bis 3 1/2 Tage)
- (5) Workshop Selbstfürsorge 2 (2 1/2 Tage)
- (6) Workshop Umgang mit Zeit (1 1/2 Tage)
- (7) Workshop zur Rückschau, Festigung und zur Planung des eigenen Stressmanagements (1 1/2 Tage)

Workshops - Allgemein

Je zu einem Drittel:

1. Theorie,
2. Übungen, Praxis
3. Reflexion, Austausch, Gespräche

Es kommt eine rollierende Planung zum Einsatz. Je nach Bedarf der Workshop-TeilnehmerInnen wird das Programm angepasst.