



Stressfrei. Rauchfrei. Angstfrei.

Franziska Mück, Dipl. Psych.
Training & Coaching
www.franziska-mueck.de/training
training@franziska-mueck.de

das STRESSFREI Programm für Betriebe Ausgeglichen durch den Arbeitsalltag.

Themen und Inhalte

Im Standardprogramm sind die wichtigsten Elemente von mir bereits zusammengestellt.

Wir können das für SIE passende Programm jedoch auch aufgrund Ihrer aktuellen Themen und Herausforderungen zusammenstellen.

Hier finden Sie einen Auszug möglicher Workshop Themenblöcke.

Auf Anfrage sende ich Ihnen die komplette Übersicht zu und mit Hilfe meiner Erklärungen finden Sie schnell das für Sie passende Programm.

Schreiben Sie mich gerne an.

Da ich gerne „Nüsschen“ knacke, freue ich mich auf Ihre speziellen Herausforderungen und Wünsche!

Theoretische Basics, Selbsterleben und Mentale Strategien als Selbsthilfe zur Stressregulation

→ Persönliches Stressmuster

Das individuelle Stressmuster ist aufgrund der eigenen, bisherigen Lebenserfahrungen und daraus resultierenden Überzeugungen entstanden. Die Hintergründe und Zusammenhänge zu erfahren ist die Basis, um wirksam gegensteuern zu können.

→ Innere Antreiber

Die „inneren Antreiber“ (ein Konzept der Transaktionsanalyse) sind aufgrund der eigenen Geschichte und des verinnerlichten Wertesystems entstanden. Diese unbewussten Überzeugungen treiben uns wie eine unsichtbare innere Kraft an, und sind hauptverantwortlich für überlastendes Stressempfinden und inneren Druck. Um einen neuen Umgang damit zu finden hilft es, die Zusammenhänge zu erkennen und sie zu entlarven.

→ Wie bastele ich mir erfolgreich einen Burn-Out?

In diesem Themenblock gibt es nicht nur viele Lacher, sondern mit Zwinkermännchen wird erarbeitet, wo der eigene Anteil am erlebten Stress liegt und was jeder für sich tun kann, um nicht in die Stressfallen zu tappen. Die Phasen der Burn-Out Spirale bringen Klarheit bei welchen kritischen Punkten es zukünftig gilt, besser auf sich und die Mitarbeiter zu achten.

→ Verantwortungs-Memory

Wer es wirklich gut machen will übernimmt oft die Verantwortung von anderen mit. Und das geschieht meist nicht bewusst. Vieles davon liegt jedoch außerhalb der eigenen Kontrollmöglichkeiten und löst daher nicht leistbare innere Anforderungen und Stress aus. (Bsp: Kundenberater, die sich für den zufriedenen Kunden voll verantwortlich fühlen, obwohl sie mit ihrer Tätigkeit nur einen Teilbereich beeinflussen können). In diesem Baustein lernen die Teilnehmer*innen Verantwortung da zu lassen, wo sie wirklich hingehört. So kann auch der eigene Verantwortungsbereich besser erkannt und bewusst übernommen werden.

→ Grenzen

Um fit und voller Energie zu bleiben ist das frühzeitige Erkennen der eigenen Grenzen extrem wichtig. Beim Aufspüren ist der eigene Körper hilfreicher Partner.

Das „window of tolerance“ hilft außerdem beim Erkennen der eigenen Grenzen und zeigt, warum diese nicht immer gleich bleiben.

Die Grenzen so zu kommunizieren, dass sie von anderen gut akzeptiert werden können, ist ein weiterer wichtiger Punkt. In der Übung kann jeder die Art und Weise finden, die zu ihm passt. Wer Grenzen setzt, gewinnt an Profil!

→ **Ausgeglichen, trotz aktueller Herausforderungen**

Jeder Phase hat ihre ganz speziellen Herausforderungen. Wie kann man sich trotzdem innerlich ausgeglichen fühlen? Z.B. haben die Zeiten Home-Office und Home-Schooling ganz neue Herausforderungen aufleben lassen, die es zu bewältigen galt. Wie kann man sich flexibel auf Veränderungen einstellen?

→ **Gedankenfallen und Negativspiralen entlarven**

Auch im geschäftlichen Umfeld weiß man oft nicht, was andere denken oder fühlen. So interpretiert man deren Verhalten und ist dann gestresst aufgrund der eigenen Gedanken, die sich meist als unwahr herausstellen. Leider ist das oft Ursache von Stress auslösenden Missverständnissen und Konflikten. Fakten von eigenen Interpretationen unterscheiden zu lernen und belastende Gedankenspiralen aufzulösen ist Inhalt dieses Bausteins.

Frei nach dem Motto: „Glaube ja nicht, was Du denkst!“.

Dieser Block ergänzt sich gut mit einer Arbeit im Team.

→ **Ergänzungsblock für Führungskräfte**

Führungskräfte haben wesentlich mehr Einfluss darauf, wie es den Mitarbeitern geht, als sie vermuten.

Minimale Veränderungen und Methoden schützen das Team wirkungsvoll vor Überlastung und ermöglichen, sie frühzeitig zu erkennen. Außerdem hilft eine kreative Zusammenarbeit zu fördern, damit die Teammitglieder ihr Bestes geben können, ohne dabei auszubrennen. Oftmals braucht es weder viel Zeit, noch erheblichen Aufwand, um an den maßgeblichen Schrauben zu drehen. Dieser Baustein ist als Zusatz einzeln buchbar und wird an einem separaten Termin stattfinden. Den Umfang legen wir in einer Vorbesprechung fest.

Selbst-Regeneration : Mentale und körperliche Entspannungstechniken für den Alltag

Finden Sie die Entspannungsmethode, die bei Ihnen am besten funktioniert!

(Im Kurs können aus Zeitgründen nicht alle Techniken vermittelt werden. Ich berate Sie gerne.)

→ **Selbsthypnose und die Arbeit mit inneren Bildern**

Eine Auswahl an mentalen Techniken, die alle gut und schnell erlernt und in den Alltag eingebaut werden können. Hierbei ist wichtig, die zeitlich passendste und wirksamste Methode für sich persönlich herauszufinden. Es werden einige Techniken vorgestellt.

→ **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)**

Unter Stress und Anspannung fällt es vielen Menschen schwer, die herkömmlichen Entspannungstechniken anzuwenden. Die Entspannung jedoch über eine gezielte Anspannung der Muskelgruppen zu erreichen ist ein natürlicher Vorgang des Körpers und kann daher in jeder Verfassung erfolgreich angewendet werden.

→ **Emotional Freedom Techniques (EFT)**

Diese Reduktionstechnik für Stress stammt aus der energetischen Psychologie und ist z.B. bei Bühnen-Profis längst bekannt. Eine genau festgelegte Abfolge der Arbeit mit dem Körper stimuliert die Kommunikation der beiden Gehirnhälften und eine förderliche Hormonausschüttung. Hierdurch werden belastende negative Gefühle (z.B. Stress, Aufregung, Angst, Wut etc..) aufgelöst. Schnell erlern- und selbst anwendbar ist es auch eine „Notfalltechnik“ für besonders aufreibende Situationen.

Selbstorganisation und Zeitmanagement neu sortiert

Selbstorganisation ist auch eine Frage des Typs, denn ein kreativer Chaot sortiert sich z.B. anders als ein strukturierter Macher. Die unpassende Technik belastet eher, als dass sie Zeit spart. Hier gilt es für sich persönlich den besten Weg zu entwickeln und so eine persönliche Balance zwischen allen Anforderungsfeldern zu finden. Allgemeingültige Tipps ergänzen diesen Block.

Buchungsmöglichkeiten

Classic*

2- Tages Kompakt Programm
Vor Ort

Online*

8 Wochen
á 90 Minuten

Flexi

Ihre Wunsch-Kombination

* die Kurse sind nach § 20 SGB von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und nach §3/34 EStG als betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahme belegbar und außerdem steuerlich anrechenbar.

Gut zu wissen: da eine 1:1 Übernahme Präsenz - Online nicht gut funktioniert, sind die Inhalte ansprechend umgestaltet.

"Bleib dabei" Zusatzangebote - für den Transfer in den Alltag

1. Mitarbeiterberatung in Einzelgesprächen für individuelle Stress-Lösungen

Nur als Tagespauschale (max. 8 Gespräche á 45 min) oder 1/2 Tagespauschale (max. 4 Gespräche á 45 min) buchbar. Anonyme Buchung sichert Diskretion und Verschwiegenheitspflicht!

2. „Mit Begleitung dabei bleiben“

Mitarbeiterberatung für individuelle Fragen / Nachbetreuung per E- Mail

Nur als Pauschale buchbar - gilt ohne Zeitlimit für die gesamte Gruppe.

In Planung:

3. "Bleib dabei" - Programm

Jeden Monat ein 180 minütiger Workshop, um das Praxiswissen zu verfestigen den Transfer in den Alltag sicher zu stellen. Aufzeichnungen werden zur Verfügung gestellt. Vernetzte Gruppe Gleichgesinnter mit Möglichkeiten zum Austausch. Q+A. 24/7 erreichbar in Slack o.ä.

Dies ist nur ein Auszug der Möglichkeiten, um einen Eindruck zu vermitteln.

Wir schneiden das Training auf Ihre Besonderheiten und zu lösenden Probleme zu. Bitte beachten Sie, dass jeder Workshop nur eine begrenzte Anzahl von Themen qualitativ gut und sinnvoll behandeln kann.

Für weitere Informationen bezüglich finanzieller Fördermöglichkeiten und welche Vorteile sich für Sie als Unternehmen bieten, schreiben Sie mich gerne an. Auf Wunsch gibt es Aussage kräftige Statistiken, wie sich die Maßnahmen belegbar auf die Wertschöpfung des Unternehmens auswirken.

Oder Sie wählen das kostenlose Beratungsgespräch, denn in kurzer Zeit ist mehr besprochen. Ich freue mich auf Sie und bin gespannt auf Ihre ganz speziellen Wünsche!

Alle Kurse können in der klassischen Präsenzform bei Ihnen vor Ort, als Online-Variante oder in Ihrer Wunschkombination gebucht werden.

Herzlich,
Franziska Mück