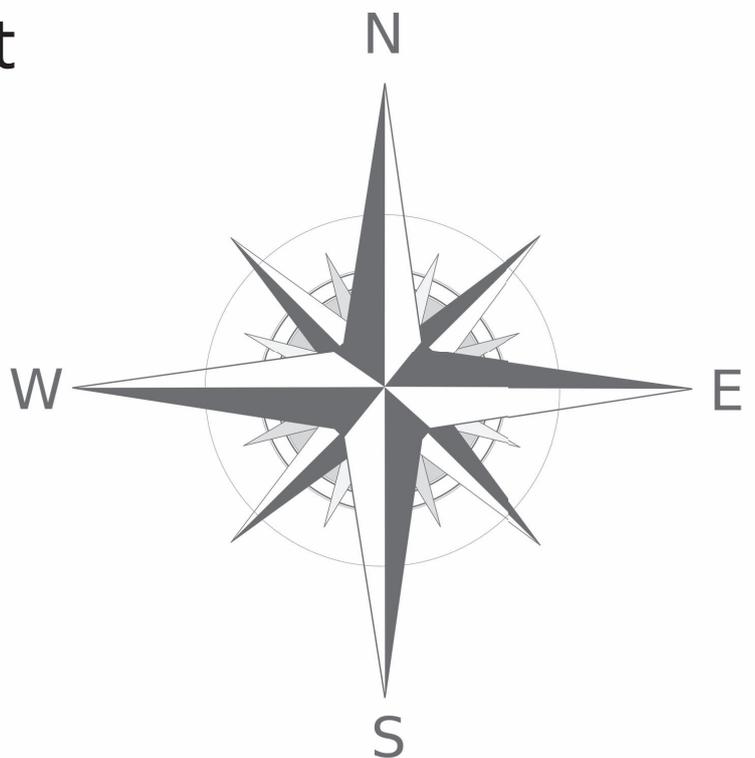


# KOMPASS Tagung

Stressmanagement

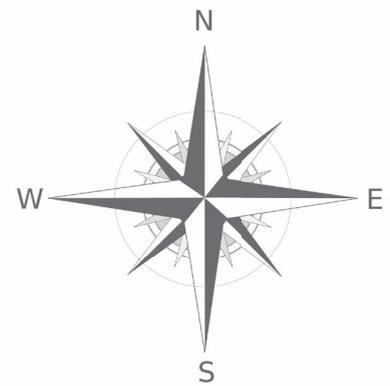


08./ 09. Juli 2013

Burghotel Blomberg

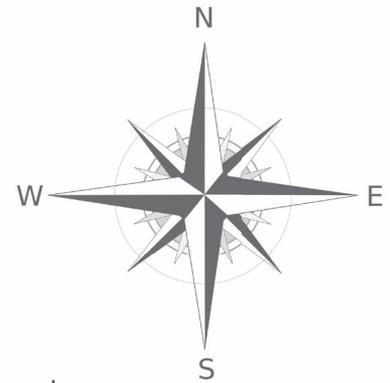
Burg 1, 32825 Blomberg

## Programm 1. Tag



- 9:00 Uhr**      **Akkreditierung und get together**
- 9:15 Uhr**      **Einstieg**  
Heinz Flottmann
- 9:40 Uhr**      **Begrüßung**  
Mathias Hofmann und Susanne Recknagel
- 10:00 Uhr**     **Impuls-Vortrag**  
Stress in der Arbeitswelt – Anforderung Emotionsarbeit  
Gerlind Pracht
- 11:00 Uhr**     **Kaffeepause**
- 11:20 Uhr**     **Impuls-Vortrag**  
Umgang mit belastenden Situationen im Kundenkontakt – ein Bericht aus der Praxis  
Martin Nowosad
- 12:20 Uhr**     **Mittagspause**
- 13:30 Uhr**     **Zumba-Fitness-Motivationsprogramm**  
Tanzen ist gesund und gut für die Seele. Der gesamte Körper muss mitdenken und das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften wird mir dieser Einheit harmonisiert.  
Ehab Tanus





**14:00 Uhr**

## **Workshops**

**1. Mentale Stressbewältigung und selbstwertförderliche Strategien im Umgang mit schwierigen Kunden**

Gerlind Pracht

Der Workshop unterstreicht die Bedeutung kognitiver und mentaler Copingstrategien für den funktionalen Umgang mit Stress und Belastungen. Es werden bewerte funktionale Strategien für die Stressbewältigung erarbeitet.

**2. Strategien für den Umgang mit belastenden Situationen**

Martin Nowosad

Wie können Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen der Jobcenter an den Erfahrungen anderer erfolgreicher Unternehmen partizipieren?

**3. Resilienz – Bist Du Fichte oder Bambus?**

Ruth Stüer

Resiliente Menschen haben eine unverwechselbare innere Stärke und Widerstandskraft. Dies entsteht durch ein Zusammenspiel von unterschiedlichen Faktoren, die im Workshop erarbeitet werden.

**4. Keine Angst vorm Scheitern – Fehlertoleranz als Stressprophylaxe**

Sandra Masemann

Was braucht es, um Misserfolge als individuelle Lernchancen zu nutzen? Wie können Unternehmen durch Fehlertoleranz eine bessere Performance erzielen? Sie erwarten konstruktive Denkanstöße und konkrete Umsetzungsstrategien.

**15:30 Uhr**

## **Kaffeepause**

**16:00 Uhr**

## **Impuls-Vorträge**

**1. Resilienz – Bist Du Fichte oder Bambus?**

Ruth Stüer

**2. Stressprävention – ein Bericht aus der Praxis**

Elisabeth Strathaus

**17:00 Uhr**

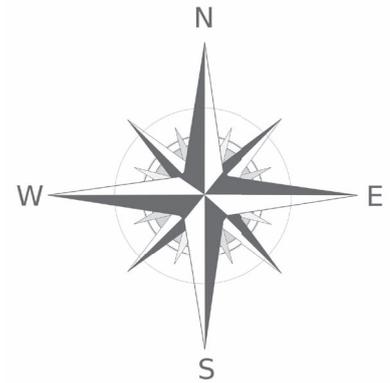
## **Abschluss**

**17:30 Uhr**

## **Gemeinsamer Ausklang**

Boule mit Thomas Gebauer

## Programm 2. Tag



**9:00 Uhr**      **Akkreditierung und Begrüßung**

**9:15 Uhr**      **Ausblick**

**9:30 Uhr**      **Impuls-Vortrag**  
Gewaltfreie Kommunikation  
Dr. Carolin Länger

**10:30 Uhr**      **Kaffeepause**

**11:00 Uhr**      **Impuls-Vortrag**  
Ist Stress ein Geschenk?  
Christian Bremer

**12:00 Uhr**      **Mittagspause**

**13:15 Uhr**      **Warm-up**

**13:45 Uhr**      **Workshops**

- 1. Gewaltfreie Kommunikation**  
Dr. Carolin Länger  
Vermittlung der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation und praxisnaher Kommunikationstechniken.
- 2. Ist Stress ein Geschenk?**  
Christian Bremer  
Stress als Geschenk anzusehen ist eine ungewöhnliche Sichtweise. Was zu tun ist um dieses Geschenk anzunehmen, erlernen Sie in unserem Workshop.
- 3. Umgang mit Stresssituationen aus dem Blickwinkel der Kampfkunst Aikido**  
Lothar Twele  
Strategien der Kampfkunst und deren Übertragungsmöglichkeiten in den Arbeitsalltag. Bequeme Kleidung ist für die Teilnehmer/-innen erforderlich.
- 4. Stressmanagement im Leistungs- und Spitzensport:  
Ressourcen als Schlüssel zum Erfolg**  
Prof. Dr. Gregor Nimz  
Der Umgang mit Stress im Leistungs- und Spitzensport: Ressourcenmanagement als Schlüssel zum Erfolg

**15:15 Uhr**      **Kaffeepause**

**15:30 Uhr**      **Ausblick für KOMPASS**  
Mathias Hofmann und Susanne Recknagel  
Transfer der Jobcenter

**16:45 Uhr**      **Abschluss der Tagung**

## Unsere Refentinnen und Referenten - kurz vorgestellt



### Heinz Flottmann

Der Ostwestfälische Sonderbeauftragte für Spezialfeierlichkeiten gehört als beken- nender Ost-West-Fale zu den Orientalen unter den Westfalen. Im steten Kampf mit den Tücken des Alltags ist sein trockener Humor meistens der Einzige, auf den er sich verlassen kann.

Nichts ist wie es scheint, hinter jeder Ecke lauern mindestens 2 Überraschungen. Aber damit hat er gerechnet. Er ist da, wenn Not am Mann ist und hat für alle etwas Senf übrig, den er gern dazu gibt.



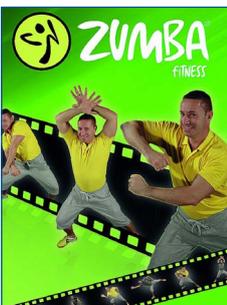
### Dr. Gerlind Pracht

Die promovierte Arbeits- und Organisationspsychologin arbeitet nach den Grundsät- zen der Humanistischen Psychologie unter Betonung eines lösungs- und ressourcen- orientierten Ansatzes. Dabei ist für Sie auch die salutogenetische Frage bedeutsam, was Menschen und Organisationen trotz Belastung gesund und in der Balance hält. Ihre Arbeitsweise ist co-evolutiv und damit auf Fort- und Weiterentwicklung ausge- richtet, wobei sowohl die Analyse als auch die Strategieentwicklung auf Expertenwis- sen, Fähigkeiten und Fertigkeiten der beteiligten Menschen aufbauen. Ansatzpunkte Ihrer Arbeit sind dabei die Menschen mit ihren Kompetenzen, die sozialen Bezie- hungen zwischen den Akteuren sowie die Organisation selbst mit ihren Strukturen.



### Martin Nowosad

Der Diplom-Psychologe mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsycholo- gie und freiberuflicher Trainer in der betrieblichen Aus- und Weiterbildung. Er be- treibt seit 1990 Grundlagenarbeit zum Thema Psychosozialer Stress und Mobbing am Arbeitsplatz. Seit nun dreizehn Jahren ist er als leitender Angestellter in den Bereichen Personal, Internationale Außenbeziehungen und aktuell als Leiter eines Bahnhofsmanagements bei der Deutschen Bahn AG tätig.



### Ehab Tanus

Herr Tanus ist Diplom-Biologe mit dem Schwerpunkt Genetik.

Seit 28 Jahren ist er leidenschaftlicher Tänzer und machte dieses Hobby nach seinem erfolgreichen Studium zu seinem Beruf.

Vor 3 Jahren eröffnete Herr Tanus seine Tanzschule „La Fiesta Event Center“ und unterrichtet neben ZUMBA auch professionell Karibische Tänze.

## Unsere Refentinnen und Referenten - kurz vorgestellt



### Ruth Stür

Ruth Stür, Betriebswirtin, seit 12 Jahren Personalentwicklerin in einem Unternehmen mit 20.000 Beschäftigten. Freiberufliche Dozentin u.a. an der IHK, Klinikum Lippe GmbH sowie Unternehmensberatungen. Zu den Tätigkeitsschwerpunkten zählen Entwicklung und Coaching von Führungskräften, Kommunikations- und Kooperationsmanagement, Teamentwicklung, BGM, Resilienz, Personalauswahl, individuelle Begleitung von Veränderungs- und Personalentwicklungsprozessen.



### Sandra Masemann

Dipl. Päd. Sandra Masemann ist seit 2006 selbständige Trainerin, Beraterin und Coach. Unter dem Motto „Mutig und mit Freude Neues wagen“ begleitet Sie Unternehmen, Organisationen, Teams und Menschen in Veränderungsprozessen. Sie ist Fachbuchautorin zahlreicher Veröffentlichungen, in denen Ihre Vision zum Ausdruck kommt: Menschen in Ihren Potentialen zu fördern und für das Lernen zu begeistern. Ihre Trainingsschwerpunkte liegen in den Bereichen: Teamentwicklung, Kommunikation, Präsenz, Improvisations- & Kreativitätstrainings sowie Train the Trainer. Darüber hinaus moderiert & inszeniert Sie merkwürdige Veranstaltungen u. a. mit Unternehmenstheater. Im Projekt KOMPASS ist sie als Trainerin & Beraterin tätig.



### Elisabeth Strathaus

Elisabeth Strathaus ist Sicherheitsingenieurin und leitet seit 2008 die Abteilung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz von Phoenix Contact GmbH. Zuvor war sie 10 Jahre als Fachkraft für Arbeitssicherheit mit dem Schwerpunkt Managementsysteme insbesondere OHSAS 18001 in KMU tätig. Ihr Interesse liegt dabei in der Zusammenführung der betrieblichen Themenbereiche Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin, Eingliederungsmanagement und betriebliche Gesundheitsförderung zu einem ganzheitlichen Ansatz als Antwort auf die Herausforderungen der demografischen Entwicklung.



### Thomas Gebauer

Thomas Gebauer arbeitet seit November 2007 als Senior Consultant bei SUSTAIN CONSULT. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in der Moderation von Brancheninitiativen, der betrieblichen Beratung zur Standort- und Beschäftigungssicherung und Qualifizierungsberatungen. Er konzentriert sich dabei vor allem auf die Bereiche Metallindustrie, Maschinenbau und Möbelindustrie. Thomas Gebauer hat 1990 sein Studium der Volkswirtschaftslehre an der Universität Bielefeld abgeschlossen. Anschließend arbeitete er dort in einem Forschungsprojekt und als wissenschaftlicher Mitarbeiter. Seit den 1990er Jahren spielt Thomas Gebauer aktiv Boule, nahm mehrmals an Landesmeisterschaften teil und führte zwischenzeitlich den 1. Bielefelder Bouleverein.

## Unsere Refentinnen und Referenten - kurz vorgestellt



### **Dr. Carolin Länger**

Dr. Carolin Länger ist promovierte Soziologin und im Bereich der Organisations- und Personalentwicklung tätig. Sie ist zertifiziert für Gewaltfreie Kommunikation nach dem CNVC und verfügt über langjährige Erfahrung als Trainerin und Coach im Profit und Non-Profit Bereich.



### **Christian Bremer**

Christian Bremer beeindruckt seit 20 Jahren in seinen Vorträgen und Seminaren zur Vermeidung von Stress, Ärger und „Burn-out“. Als ehemaliger Leistungssportler weiß er, dass Erfolg Gelassenheit braucht. In über 4.000 Einsätzen mit mehr als 35.000 Teilnehmenden beeindruckt Christian Bremer Unternehmer und Führungskräfte von Mittelständlern und DAX-Unternehmen mit seinem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Dabei gibt er praxistaugliche und erstaunliche Aha-Erkenntnisse für mehr aktive Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit.



### **Lothar Twele**

Als ausgebildeter Lehrer für Mathematik, Pädagogik und Sport unterrichtet Lothar Twele an einem Bielefelder Berufskolleg. Seit über 30 Jahren praktiziert er Aikido und unterrichtet diese Kampfkunst seit mehr als 25 Jahren auch über die Landesgrenzen hinaus.



### **Prof. Dr. Gregor Nimz**

Gregor Nimz ist als freiberuflicher Coach und Sportpsychologe tätig und unterstützt sowohl Mannschaften und Einzelsportler im Leistungs- und Spitzensport, als auch Führungskräfte aus der Wirtschaft. Der ehemalige Hockeyspieler (In- und Ausland, 1. & 2. Liga) ist zudem Professor an der Berliner H:G Hochschule für Gesundheit & Sport mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie und Schlüsselqualifikationen. Er hat neben zahlreichen anderen Fortbildungen eine systemische Coaching-Ausbildung absolviert und ist Mitglied in der sportpsychologischen Expertendatenbank des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp).