

## **Stress-Kompass 2016**

Das Angebot richtet sich an Organisationen, die das Thema Stress-Management und Stressbewältigung nachhaltig und individuell in ihrer Organisation verankern möchten.

### **Ziele**

... der Ausbildung neuer Stress-Lotsen sind, dass diese:

- einen Einblick in das Feld Stress-Management gewinnen, sowie Grundkonzepte, Werkzeuge und Methoden anwendungsorientiert kennen.
- lernen, in und mit Gruppen zu arbeiten, diese zu steuern und zu motivieren und mit Störungen angemessen umzugehen.
- in der Lage sind, einen moderierten Lernrahmen zu gestalten, in dem Inhalte selbstständig erarbeitet werden können.
- Konzepte, Werkzeuge und Methoden in eigenen Seminaren vermitteln können.
- Gruppen zielgerichtet zu Entscheidungen führen.
- Ihre eigene Situation als Stress-Lotsen reflektieren.
- Ihre eigene Wirkung auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jobcenters zum Thema Stressbewältigung kennen.

### **Methodik**

#### **Baustein 1: Einsteiger-Modul Moderation - Arbeiten mit Gruppen**

(3 Tage - 6-12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer)

Grundlage jeder erfolgreichen Tätigkeit als Trainerin oder Trainer zum Stress-Management ist der souveräne Umgang mit Gruppen bei der Bearbeitung persönlicher Themen. In guten Stress-Management – Seminaren werden Themen angesprochen, die einzelnen Beteiligten Stress bereiten, eventuell können auch Konfliktthemen von Teilnehmenden bearbeitet werden.

Für die Stress-Lotsen in ihrer Funktion als Trainer und Trainerin bedeutet dies, mit der gebotenen persönlichen Distanz zu den einzelnen Fragen und Fällen für eine offene, konstruktive und wertschätzende Atmosphäre unter den Beteiligten zu sorgen, so dass Verständnis, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Arbeit möglich ist. Sie stellen Modelle, Werkzeuge und Methoden des Stress-Managements zur Verfügung und setzen sie mit der Gruppe ein, sodass die Beteiligten ihre Lösungen erarbeiten können und Ergebnisse sowie Erfahrungen dokumentiert werden.

Interne Stress-Lotsen lernen die spezifische Situation kennen, mit Kolleginnen und Kollegen zu arbeiten. Kollegiale Akzeptanz und die Kenntnis der Themen erleichtern einerseits die Arbeit, andererseits kann es schwierig sein, schnelle Lösungsideen und „Wahrheiten“ zurückzuhalten, die die subjektive Empfindung und persönlichen Lösungsoptionen behindern.

Das Seminar teilt sich wie folgt auf.

Inhalte Tag 1 - Grundhaltung als Moderatorin und Trainerin:

- Aufgabe und Verantwortung für Inhalte und Prozess bei Training und Moderation
- Mein Anliegen und meine Ziele im Unterschied zu Anliegen und Zielen der Teilnehmenden
- Klären von Erwartungen und Vereinbarungen zur Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden
- Rahmen für Moderation und Trainings gestalten
- Einbettung in Gesamtvorhaben und Vereinbarung mit nicht teilnehmenden Dritten (Personalentwicklung, Geschäftsführung)
- Beginn und Ende von Moderationen und Trainings
- Umgang mit kritischen Themen oder Personen für mich als Trainerin und Trainer
- Gestaltung von Feedback-Prozessen, Einzel- und Tandemarbeit
- Übungen und Mini-Moderationen mit Feedback

Inhalte Tag 2 – Didaktik:

- Didaktik und didaktischer Spannungsbogen in Arbeitseinheiten und im Seminarablauf
- Einführung in Themen, Kurzvorträge mit Visualisierung, Aufgabenstellung an Gruppen, Zusammenführung und Dokumentation von Ergebnissen und Erfahrungen
- Einsatz von Medien und Hilfsmitteln
- Gestaltung von Seminarbeginn, Seminarende, Tagesbeginn und Tagesabschluss
- Übungen und Mini-Moderationen mit Feedback

Inhalte Tag 3 - souverän in schwierigeren Situationen:

- Moderationsmethoden für kritische Situationen
- Dynamische Diskussionen steuern und unterschiedliche Persönlichkeiten ausbalancieren
- eigene Grenzen erkennen und respektieren
- Teilnehmende in Verantwortung bringen
- Weitschweifende Diskussionen zu einem hilfreichen Ergebnis für das Seminar führen
- Übungen und Mini-Moderationen mit Feedback

Im Seminar sind die Teilnehmenden immer wieder in kurzen Sequenzen selbst in der Rolle der Moderation oder der Trainerin/des Trainers und erhalten Feedback. Die Erfahrungen aus der Rolle als Teilnehmerin oder Teilnehmer und aus der Rolle als Moderation werden transparent zusammengeführt und als Ressource für Lernprozesse genutzt. Im Seminar wird mit Video gearbeitet.

## **Baustein 2: Basis-Modul Stress Lotsen - Arbeiten in und mit der Gruppe zum Thema Stressbewältigung**

(5 Tage - 6-12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer)

Im Seminar werden von den Trainerinnen und Trainern Grundsätze des Stress-Managements für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Jobcenters vermittelt und anhand zentraler Themen und Fälle der Teilnehmenden bearbeitet. Der Baustein richtet sich an Personen, die bereits Vorerfahrungen in Training und Moderation besitzen.

Ziel des Stress-Lotsen Moduls ist es, die teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Jobcenter zu befähigen, selbstständig ein Stressbewältigungsseminar durchzuführen und nachzubereiten. Dazu gehört als Basis die Schaffung eines Rahmens, in dem die Teilnehmenden Inhalte selbstständig erarbeiten können. Ein Grundpfeiler in der Stress-Lotsen Tätigkeit stellt die Steuerung gruppenspezifischer Prozesse dar.

Die Stress-Lotsen Tätigkeit im Seminar orientiert sich an den Bedürfnissen und Themen der Gruppe, die den zentralen Bestandteil bilden. Voraussetzung für die Bearbeitung der inhaltlichen Themen ist die Gestaltung eines positiven Gruppen-, Diskussions- und Lernklimas für die Teilnehmenden. Hierfür ist der Stress-Lotse verantwortlich.

Die Qualifizierung der Stress-Lotsen erfolgt in zwei Modulen (3 und 2 Tage).

Inhalte der Ausbildung:

- Überblick zu Konzeptionierung und Inhalten von Stressbewältigungsseminaren für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Didaktischer Aufbau sowie theoretische Modelle und Konzepte eines Stressbewältigungstrainings
- Inhaltliche Vertiefung einzelner Themen zur Durchführung von Stressbewältigungsseminaren (biologische Prozesse, Arbeitspsychologische Stressmodelle, Notfallstrategien im Stress und Stressbewältigungsstrategien, Kognitionstrainings)
- Praktische Tools der Stressbewältigung kennen und anleiten lernen: Mini-Trainings-Einheiten und Feedback durch die Trainerinnen und Trainer

- Auseinandersetzung mit und Festigung der Rolle als Stress-Lotse: Rollenklarheit zwischen Stress-Lotse und Kollegin/Kollege – Sicherheit gewinnen (Klarheit in der Stress-Lotsen-Rolle und positive Lotsenhaltung entwickeln)
- Umgang mit herausfordernden Seminarsituationen sowie Teilnehmenden (Problemlösetraining, Strategien im Umgang mit Störungen und Unterbrechungen)
- Trainingsdidaktik: Tipps und Tools, wie Sie mit anregenden Methoden Inhalte vermitteln und Teilnehmende aktivieren.
- Reflexion und Austausch über angewandte Methoden und Raum für individuelle Fragen (Festigung der fachlichen, methodischen, sozialen und Selbst-Kompetenz als Stress-Lotse))

### **Baustein 3: Supervision**

(0,5 Tage – 4 - 6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer)

Im Rahmen des Supervisions-Tages werden wir an ausgewählten konkreten Situationen und Fällen aus der Stress-Lotsen-Praxis arbeiten. Der Baustein richtet sich an Stress-Lotsen, die bereits eigene Stressbewältigungstrainings durchführen.

Ziel der Supervision ist es, erlebte, sich möglicherweise wiederholende oder auch bevorstehende Trainingssituationen gemeinsam zu reflektieren und Lösungen zu generieren. Dabei wird es um Fragen der eigenen Rollenklärung und den Umgang mit etwaigen Rollenkonflikten gehen.

Eine Supervision umfasst 4 Stunden. Zur Vorbereitung der Supervision erhalten die Stress-Lotsen einen Leitfaden mit ein paar Fragen zur Schilderung Ihrer Fälle.

### **Termine**

Baustein 1 (Einsteiger Modul Moderation) **27.-29. Juni 2016**

Baustein 2 (Basis-Modul Stress Lotsen) **05.-07. September 2016** (Tag 1-3) und **27.-28. Oktober 2016** (Tag 4-5)

Baustein 3 (Supervision) nach Vereinbarung

## Trainerin / Trainer

### **Frau Susanne Recknagel (Projektleitung, Beraterin, Trainerin):**



Gesellschafterin SHS CONSULT, Dipl. Pädagogin und Speditionskauffrau; ausgebildeter Coach (GCW) und Moderatorin; NLP Practitioner (DVNLP) und systemische Organisationsentwicklung (Simon, Weber & Friends). 2015 tätig als SHS CONSULTANT (Beratung, Training, Coaching, Moderation). Von 2012 bis 2014 Projektleiterin bei SHS CONSULT für das Projekt KOMPASS. Freiberuflich tätig seit 2007 mit den Schwerpunkten Klein- und Großgruppenmoderationen, Stress-Management, Projekt-Management, Teamperformance und Teamentwicklung.

### **Herr Mathias Hofmann (Berater, Supervisor, Trainer):**



Geschäftsführender Gesellschafter SHS CONSULT GmbH, Dipl. Pädagoge, MBC, zertifizierter Coach (EASC) und Berater (FPI). Langjährige eigene Führungserfahrung und Projekterfahrung (Projekte auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene, Steuerung von Business-Projekten). 15 Jahre Beratung, Training und Teamentwicklung im Management. Schwerpunkte Change Management und Führungskräfteentwicklung. Jahrelange Führungstätigkeit in der Gesundheitsbranche. Geschäftsführender Gesellschafter von SHS CONSULT Bielefeld.

### **Frau Dr. Kerstin Heidelmann (Beraterin, Trainerin):**



Seit 2008 Gesellschafterin, Beraterin, Coach und Trainerin der SHS CONSULT GmbH, Dr. Phil., Studium der Erziehungswissenschaft, Promotion über Kommunikation in Veränderungen, ausgebildete Moderatorin (ZWW) und Coach (IIT). Schwerpunkte: Kommunikations- und Veränderungsmanagement, Zusammenarbeit und Führung von Teams, Präsentations- und Rhetorik-training, Zeit- und Selbstmanagement, Trainings für Berufseinsteiger, Klein- und Großgruppenmoderation sowie Einzelcoaching.

## Investition

Bitte kalkulieren Sie an Honorar für Trainings:

- pro Tag und Person 295,- €.
- bei mehreren Teilnehmenden aus einem Jobcenter gewähren wir ab dem 3. Teilnehmenden einen Rabatt von 10% pro Tag. Der Preis beläuft sich dann auf 265,50 € pro Tag.
- Im Preis sind bei vollen Tagen enthalten: Seminarraum, Erfrischungsgetränke, sowie zwei Kaffeepausen und ein Mittagssnack für die Teilnehmenden. Bei halben Tagen entfallen der Mittagssnack und eine Kaffeepause.
- Eine Dokumentation ist im Preis enthalten.
- Das Buch Stress KOMPASS – Strategisches Stress-Management für Ihr Unternehmen aufbauen – Konzepte und Umsetzung mit vielen Praxistipps, Tools und Anleitungen ist im Preis enthalten.
- Die Seminare finden in Bielefeld statt. Falls ein anderer Veranstaltungsort gewünscht ist, werden die Tagungskosten pro Person spezifisch berechnet.

Bitte kalkulieren Sie an Honorar für Supervision:

- Für die Supervision pro Teilnehmenden und 0,5 Tage Supervision 150,- €.
- Die Supervision findet in den Räumen von SHS CONSULT in Bielefeld statt, für Getränke ist gesorgt.