margretklimkewitz
TRAINING & BERATUNG

Ophagen 13
20257 Hamburg
040.4913218
0177.4913218
training@mklimkewitz.de
www.mklimkewitz.de

Vorbeugen ist besser als heilen: Stressprävention als Führungsaufgabe

Ein Termin jagt den nächsten, Kommunikation auf allen Kanälen, Arbeitsanweisungen rund um die Uhr: Die Anforderungen im Job steigen und damit auch der Stress. Und das mit fatalen Folgen, nicht nur für die Mitarbeiter. Sondern auch für das Unternehmen – in mehrfacher Hinsicht:

- Je gestresster Mitarbeiter sind, desto häufiger werden sie krank und fehlen am Arbeitsplatz.
- Gestressten Mitarbeitern unterlaufen mehr Fehler – oft mit hohen Kosten für die Fehlerbeseitigung.
- Mitarbeiter, die mit einer dauerhaft hohen Belastung unzufrieden sind, tendieren dazu, ihr Engagement zu reduzieren und „Dienst nach Vorschrift" zu machen.
- Je höher der Stress, desto häufiger ziehen Mitarbeiter die Notbremse und kündigen. Dadurch entstehen Kosten für die Akquirierung sowie Einarbeitung neuer Mitarbeiter.
- Stress macht einfallslos: Ein hoher Stresspegel verhindert kreatives Denken.
- Gestresste Mitarbeiter zeigen keine Kundenorientierung – Stress beeinflusst somit die Kundenzufriedenheit.

Ziele

Welche Einflussmöglichkeiten haben Führungskräfte, wie ihre Mitarbeiter mit Stress umgehen? Wo sind die Aufgaben und Chancen der Führungskraft, wo die Grenzen? Wie können Führungskräfte ihre Mitarbeiter bei deren Stressprävention und Stressbewältigung unterstützen?

Mögliche Inhalte

- Mensch im Stress: Ein paar theoretische Grundlagen
- Typische Auslöser: Was kann zu Stress führen?
- Gratwanderung: Mitarbeiter zu hohen Leistungen anspornen und gleichzeitig Überforderung vermeiden
- Gesundheitsförderung: Ressourcen der Mitarbeiter aktiv stärken
- Prävention: Belastungen und Stress-Situationen aktiv vermeiden
- Erste Hilfe: Betroffenen Mitarbeitern Unterstützung anbieten

Umfang | Methodik

1 Tag | Während des Trainings steht die Eigenarbeit der Teilnehmenden im Vordergrund, theoretische Inputs beschränken sich auf das Wesentliche. Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Übungen sowie Checklisten unterstützen die Theorie und regen zur Selbstreflexion an. Ein moderierter Erfahrungsaustausch schafft weitere Erkenntnisse.

Auf Wunsch ist es auch möglich, das Training in 2 Halbtagseinheiten zu splitten.

Honorar | Leistungsumfang	900 – 1.300 Euro pro Tag zzgl. USt. und ggf. Reisekosten Trainingsdurchführung, Teilnehmermaterial als pdf und Fotodokumentation Auf Wunsch kann das Training durch Selbstlern-Material, Webinare und/oder Einzelcoachings ergänzt werden.
Bereitstellung seitens des Auftraggebers	Seminarraum mit üblicher Ausstattung (Flipchart, Pinnwände, Beamer)