

DGFP Inhouse-Seminare

Arbeiten unter Druck – Persönliche Strategien für erfolgreichen Umgang mit extremen Belastungssituationen

Die meisten Berater geben alles: immer ansprechbar, ständig einsatzbereit, 24 Stunden „online“, schnell und immer auf der Höhe der Zeit. Berater gehen in ihrer Arbeit auf und haben einen hohen Anspruch an sich. Dabei werden die eigenen Grenzen häufig nicht wahrgenommen und überschritten. Die folgenden Module bieten Impulse und Raum für eine vertiefende Reflexion des eigenen Umgangs mit hohen Anforderungen, Stress und „schwierigen Menschen“, zeigen individuelle Handlungsalternativen auf und bieten konkrete Methoden für die Organisation und den Umgang mit sich selbst.

Auszug aus unserem Themenspektrum

☛ Jedes Modul ist auf 1 Tag angelegt und fokussiert einen anderen Aspekt, so dass alle zusammen das Thema umfassend abdecken. Es können auch einzelne Module ausgewählt oder miteinander kombiniert werden.

Modul 1: Der persönliche Umgang mit Druck und der Erhalt der Leistungsfähigkeit

- Einschätzung der persönlichen Belastbarkeit und Grenzen
- Physische und psychische Reaktionen in Belastungssituationen und ihre Auswirkungen auf Denken, Arbeitsorganisation, Entscheidungen und Umgang mit Kunden
- Das eigene Stressprofil – eigene Stressmuster identifizieren
- Warnsignale: von Überlastung bis Burnout
- Prophylaxe: wirksame Schutzfaktoren gegen physische und psychische Stressfolgen
- Kurzfristiger und langfristiger Stressabbau – Methoden und Schritte
- Übungen für innere Ruhe und entspannte Aufmerksamkeit im Berufsalltag
- „Stabile Zonen“ – Ressourcen erhalten in Zeiten der persönlichen Belastung
- Resilienz – die Widerstandskraft des „Stehauf-Menschen“
- Handlungsfähig bei ständig steigenden Anforderungen – ein ‚mitwachsendes‘ Selbstkonzept
- Schritte für eine angemessene Selbstfürsorge im Alltag

Modul 2: Effiziente Selbstorganisation – individuell und auf höchstem Niveau

- Von Aktionismus bis Pro-Aktivität – hinderliche und förderliche Verhaltensmuster bei Belastung
- Handeln zwischen erlebter Fremdsteuerung und notwendiger Selbststeuerung
- Selbstverständnis und Selbstwertgefühl in Drucksituationen
- Bewusstes Rollenhandeln – flexibler Rollenwechsel – handlungsfähig an unterschiedlichen Fronten
- Die Hubschrauberperspektive – das A und O
- Flexible Planung – ein Widerspruch?
- Heikle Stellen in der Planung: zur Unterscheidung von „Aufgaben“ und „Problemen“
- Gezielte Anwendung von Basis-Instrumenten: Prioritätenmatrix, ABC-Analyse, Terminierung, etc.
- Schnell und richtig, intuitiv und durchdacht!? Entscheidungsstrategien in Drucksituationen
- Mut zu unbequemen Entscheidungen – auch bei ‚Liebesentzug‘?

Modul 3: Voller Einsatz - aber nichts erreicht!? Verarbeitungsstrategien für Berater

- Nachbereitung als Vorbereitung auf die Zukunft
- Schriftliches und mündliches Feedback – und der Umgang damit
- Systematische Erfahrungsauswertung, Reflexion und Dokumentation
- Zeit für den ‚Nachklang‘ – Raum für die unterschiedlichen Gefühle
- Zum Umgang Misserfolg und Niederlagen, Kritik und Verletzungen
- Die eigene Unzufriedenheit und unsere Ungeduld beim Lernen
- Ein neues inneres Gleichgewicht finden
- Abgrenzung nach außen und Erweiterung des Selbstbildes
- Konsequenzen ziehen und umsetzen
- Steigerung der eigenen Kritikfähigkeit und des Selbstwertgefühls
- Rückmeldegespräche mit Auftraggebern, Kunden und Vorgesetzten

Modul 4: Kommunikation in Belastungssituationen - Umgang mit schwierigen ‚Mit-Menschen‘

- Meine ‚Lieblingsfeinde‘ – was zeichnet sie aus?
- Typische Trigger – wodurch werden Kommunikationssituationen für mich schwierig?
- Motive, Verhaltensweisen und Taktiken verstehen
- Individuelle Strategien für den konstruktiven Umgang und die Kommunikation mit ‚schwierigen Menschen‘
- Anlassbezogene Gespräche: Problemlösungs-, Kritik- und Konfliktgespräche
- Konstruktiver Umgang mit Ärger
- Konflikte konstruktiv lösen und selbst nutzbringend verarbeiten
- Eskalations- und Deeskalationsstrategien

Ihr Nutzen

- Strategien für die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der allgemeinen Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Zeitgewinn durch rationelle Arbeitsmethoden
- Bewusstes Erleben eigener Handlungsspielräume und Ressourcen
- Erarbeitung eines individuellen Konzepts zum eigenen Umgang mit dem Stress

Rufen Sie uns an: Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen unverbindlich ein individuelles Angebot!

Ansprechpartnerin



Kristina Carulla

Projektleiterin Inhouse-Training
DGFP – Deutsche Gesellschaft für Personalführung mbH
Niederkasseler Lohweg 16, 40547 Düsseldorf

Telefon: 0211 5978-205, Telefax: 0211 5978-29 205
E-Mail: carulla@dgfp.de

www.dgfp.de/inhouse-training