

BERATUNGSPRAXIS KRUG



© Prof. A. Kluck

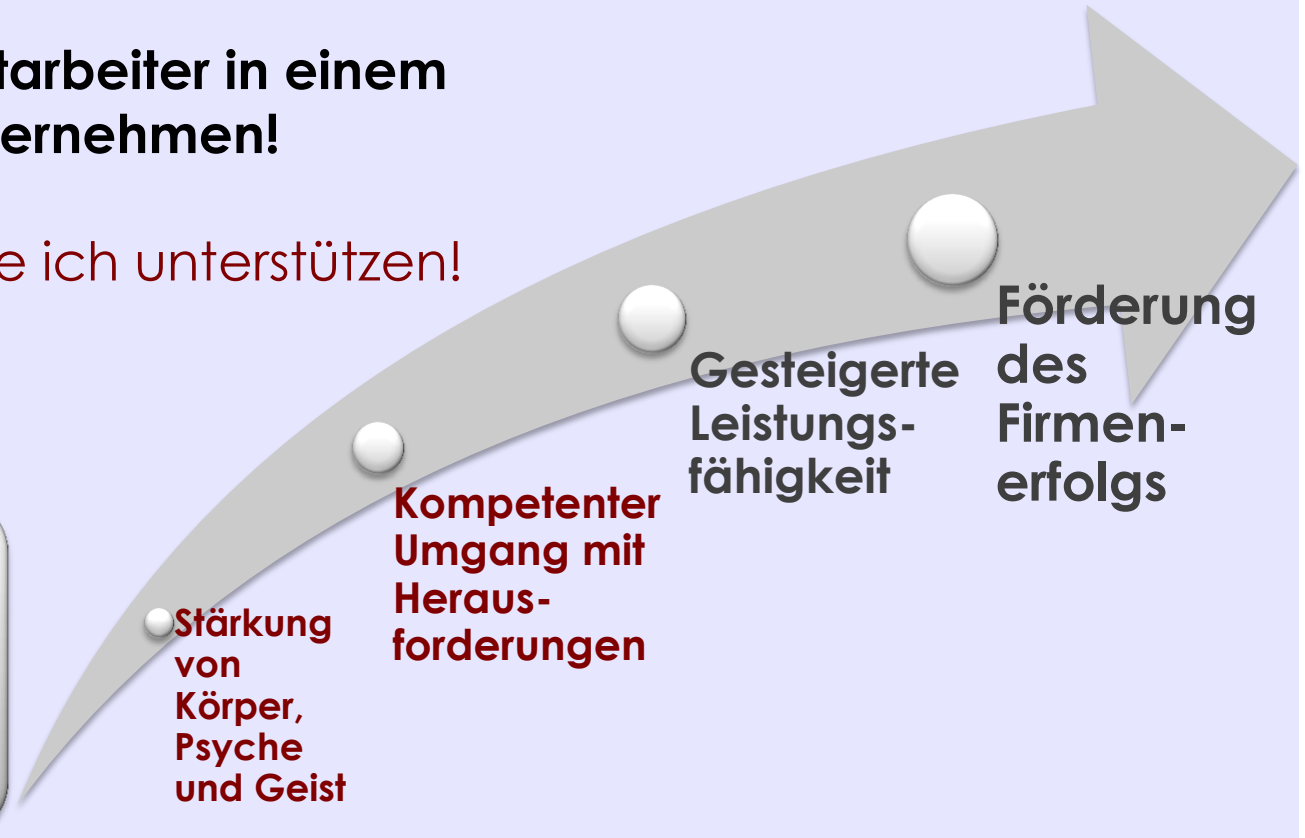
Dipl.-Päd. Wolfram Krug

**Konzepte und Methoden
für eine gesunde Entwicklung
von Menschen in
Unternehmen**

**Zufriedene Mitarbeiter in einem
gesunden Unternehmen!**

→ Das möchte ich unterstützen!

Hohe
Anforderungen
einer zunehmend
flexiblen
Arbeitswelt



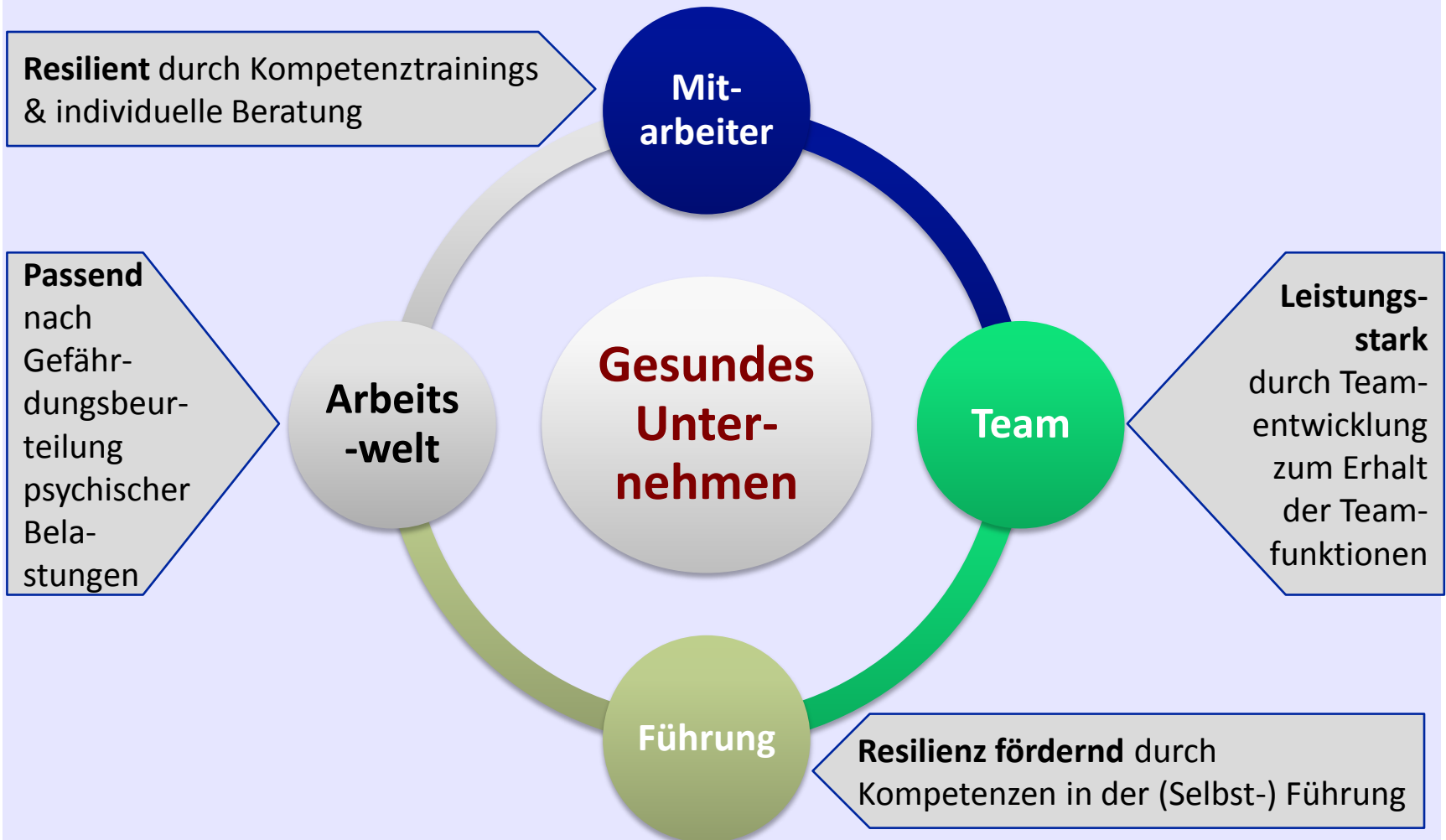
Wesentlicher Grundgedanke: Resilienzmanagement

Resilienz – wird verstanden als die psychische Widerstandskraft in **Belastungssituationen** - ist keine angeborenen Größe. Sie entsteht durch positiv-stabile frühkindliche Bindungserfahrungen und durch das Training „Personaler Schutzfaktoren“. – Sie ist durch Training situativ ausbaufähig.

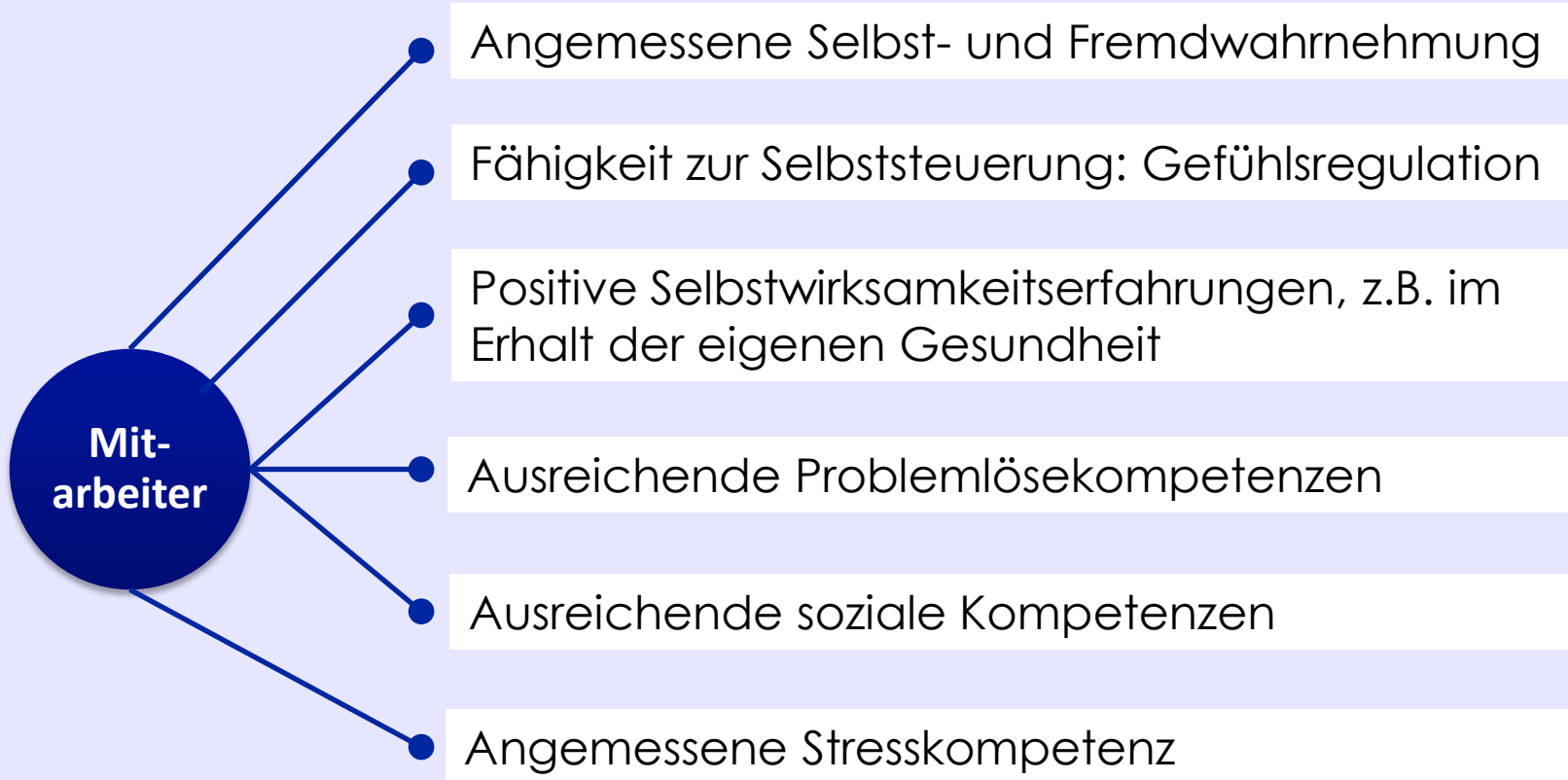
Resilient sind **Mitarbeiter und Führungskräfte** immer dann, wenn ihre psychische Widerstandskraft in typischen Belastungssituationen gestärkt wurde.

Resilienz bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Team**“ – eine Stärkung der Teamidentität und des Umgangs mit äußeren Störeinflüssen für ein Mehr an Dienstleistungsbereitschaft und –vermögen.

Resilienz bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Organisation**“ – eine systematische Vorbereitung auf zukünftige Marktanforderungen durch die personengerechte Gestaltung von Umfeld und Prozessabläufen.



1. Fokus: Mitarbeiterkompetenzen „Förderung personaler Schutzfaktoren“



Grundlagen:

- ✓ Gut evaluierte **Verhaltenstrainings zur Kompetenzentwicklung:**
 - ✓ „**Gelassen und sicher im Stress**“, nach Prof. G. Kaluza
 - ✓ „**Kurzinterventionen bei Insomnie**“, nach Dr. Specht
 - ✓ „**Gruppentraining sozialer Kompetenzen**“, nach Dr. Hinsch, Dr. Pfingsten
- ✓ Fragebögen, Checklisten, Arbeitsblätter und Beobachtungsprotokolle zur Veränderungsmessung, Wahrnehmungsschulung und für eine Umsetzung des Gelernten im Lebensalltag.

Die Inhalte werden im Vorgespräch mit der Personalabteilung und im Kick-off-Workshop mit der Teilnehmergruppe inhaltlich gewichtet.

Wichtiger Hinweis: Es ist davon auszugehen, dass im ersten Durchlauf nicht alle inhaltlichen Wünsche zu 100% erfüllt werden können. Das Programm ist deshalb so aufgebaut, dass Vertiefungsbausteine zu einem späteren Zeitpunkt anschlussfähig sind.

In der Regel bezieht sich das Resilienzförderprogramm – Basis auf zwei der drei in den Grundlagen genannten inhaltlichen Schwerpunkte.

Ziele:

- ✓ **Die Mitarbeiter/innen kennen...** ihre individuellen Stressoren und die Denk- sowie Verhaltensweisen, die eine Regulation des persönlichen Erregungsniveaus günstig beeinflussen können.
- ✓ **Sie wissen um...** persönliche Voraussetzungen für eine zielgerichtete, lösungsorientierte Kommunikation in Belastungssituationen.
- ✓ **Sie verfügen über...** weitestgehend individualisierte und situationsflexible Strategien zum Umgang mit beruflichem Stress, zur Selbstvertretung in sozial herausfordernden Situationen oder zur Regeneration in den großen und kleinen Pausen.
- ✓ **Sie sind motiviert...**, die gelernten Strategien schrittweise in ihrem Lebensalltag umzusetzen.

Methoden:

- ✓ **Partizipation der Teilnehmer/innen-Gruppe** von der Gewichtung der Programminhalte bis hin zur selbst gestalteten Umsetzung im Lebensalltag.
- ✓ **Dialogisches Erarbeiten von Resilienzstrategien** in Plenumsgesprächen, Kleingruppenarbeiten, speziellen Übungen und telefonischer Beratung.
- ✓ **Wissensvermittlung in Impulsvorträgen** zu den theoretischen Grundlagen der vermittelten Kompetenzen.
- ✓ **Vergegenwärtigung des Trainingsfortschritts** durch geeignete Wahrnehmungsprotokolle und Fragebögen zu verschiedenen Messzeitpunkten.
- ✓ **Teilung der Verantwortung:**
die Beteiligten sitzen mit dem Seminarleiter/Moderator nicht nur „in einem Boot“ – es kommt ihnen gleichzeitig die Verantwortung zu, die vermittelten Inhalte „aus eigener Kraft“ in ihrem Alltag zu erproben und die Ergebnisse ihrer „Testläufe“ im Transferworkshop zu reflektieren.

Zentrale Themen & Inhalte:

- ✓ **Phänomen Stress:** Ursachen, Wirkungen, Bewältigung, Förderung der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenzen.
- ✓ **Phänomen Schlaf:** Gestörter und gesunder Schlaf, organische und psychogene Schlafstörungen, Schlafprofil und -funktionen, Entstehung von Schlaf, Verhaltensregeln zur Optimierung des Nachtschlafs.
- ✓ **Selbstmanagement:** Ressourcen-Belastungsausgleich, Gefühlsregulation, Tagesrhythmisierung, soziale Unterstützung, positive Erlebnisse.
- ✓ **Sozialkompetenztraining:** Diskriminationslernen zur Unterscheidung zwischen aggressivem, selbstsicheren und unsicherem Auftreten in Belastungssituationen, Umgang mit Konflikten, Kommunikation im Team, Ausgleich von Sender-Empfänger-Problemen

Resilienzförderprogramm für Mitarbeiter: Umsetzungsbeispiel - Basistraining

1. Kick-off (0,5 Tg)

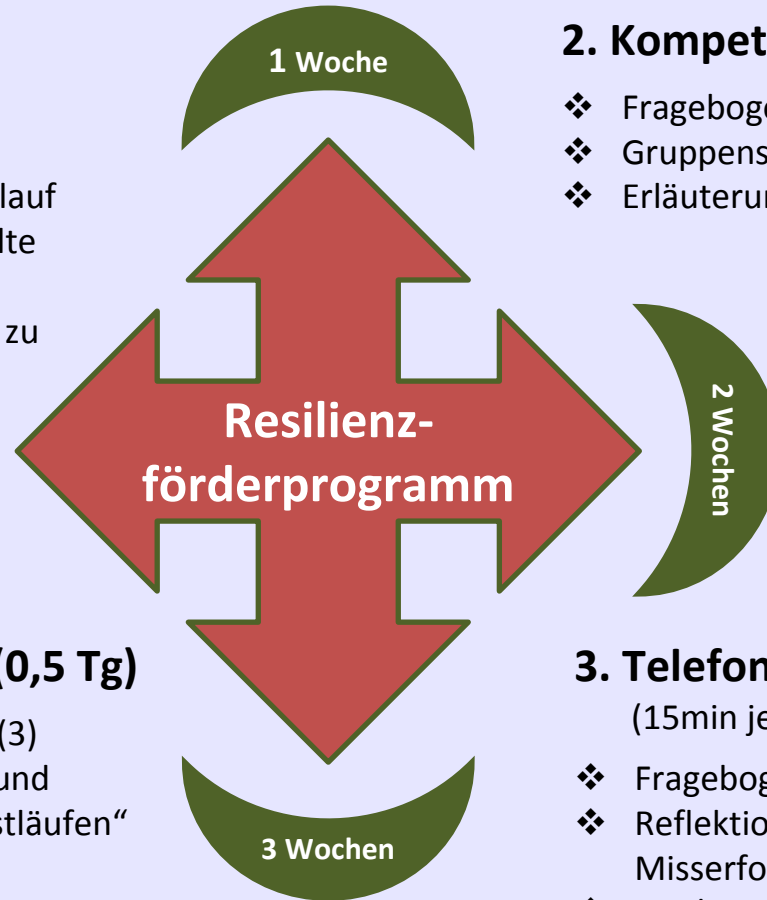
- ❖ Informationen zum Resilienzkonzept
- ❖ Vorstellen Programmablauf und gewichten der Inhalte
- ❖ Impulsvorträge als theoretische Grundlage zu zentralen Lerninhalten
- ❖ Fragebogenhandling



4. Transferworkshop (0,5 Tg)

- ❖ Fragebogenauswertung (3)
- ❖ Reflektion von Erfolgen und Misserfolgen in den „Testläufen“
- ❖ Vertiefung der Kompetenzförderung in ausgewählten Übungen

1 Woche



2. Kompetenzworkshop (1,0 Tg)

- ❖ Fragebogenauswertung (1)
- ❖ Gruppenspezifischer Kompetenzaufbau
- ❖ Erläuterung der Transferaufgaben

2 Wochen

3. Telefonische Beratung (15min je Teilnehmer)

- ❖ Fragebogenauswertung (2)
- ❖ Reflektion von Erfolgen und Misserfolgen
- ❖ Erarbeitung individueller Lösungen

3 Wochen

Selbstverständnis – Beratungsansatz - Kundenbeziehung

- *„Der Mensch ist frei zur Entwicklung.“*
- *„Entwicklungen im Beratungssetting haben stets einen Dialog- und Prozesscharakter.“*
- *„Beratungserfolge entstehen im Umfeld geteilter Verantwortung.“*
- *„Beratung braucht vor jeder Intervention eine Analyse der aktuellen Situation.“*

BERATUNGSPRAXIS KRUG



Wolfram Krug

ist Diplom Pädagoge und als Heilpraktiker für Psychotherapie, existenzanalytischer Berater sowie Verhaltenstrainer seit 2004 selbstständig. Schwerpunktthemen sind Führungskräfteentwicklung, Stress- und Burnout-Prävention, Nikotinentwöhnung sowie Konfliktmanagement für Teams und Einzelpersonen.

Herr Krug arbeitet in Firmen und in seiner eigenen Praxis für psychosoziale Beratung, im Kallehaus, am Industriestandort Kalle-Albert (Wiesbaden-Biebrich).

Dipl.-Päd. Wolfram Krug