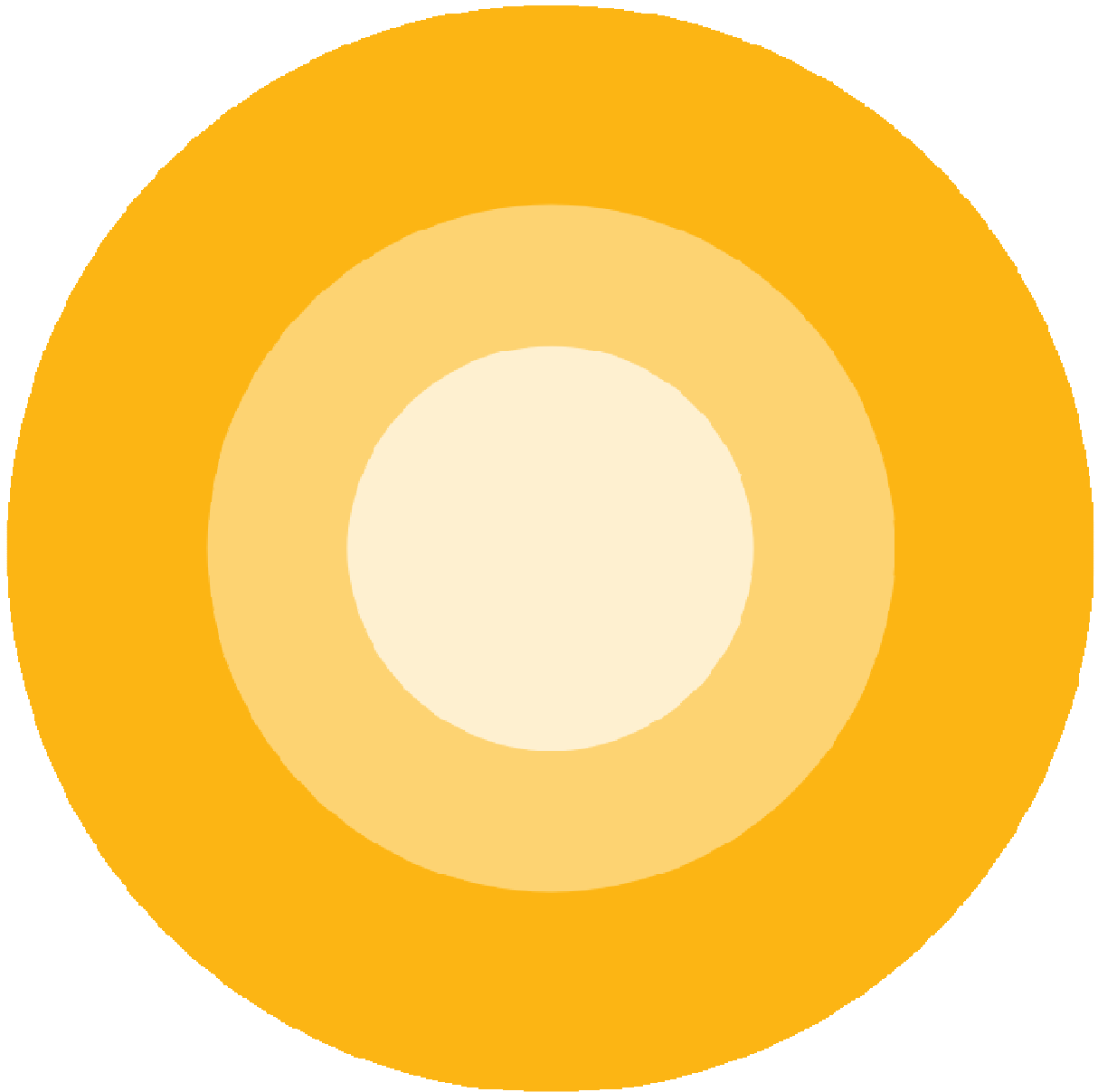


LEHRGANG

STRESSMANAGEMENT UND RESILIENZ-COACHING



KICK OFF 
SYSTEMATISCH ZIELE ERREICHEN

STRESSMANAGEMENT UND RESILIENZ-COACHING

ZIELE

Dieser Lehrgang bietet eine intensive praxisorientierte Auseinandersetzung mit den Themen Stress, Burnout, Krise und Change.

Im ersten Modul stehen die Vermittlung von theoretischem Grundwissen sowie der Blick auf die eigene „Stress-Landkarte“ im Vordergrund. Darauf aufbauend erfolgt in den Modulen zwei und drei eine phasenweise Betrachtung von Interventionsmöglichkeiten (Prävention – Akutphase – Nachsorge). Im Modul vier liegt der Fokus auf dem Thema Sinn, Haltung und persönliche Arbeitsweise.

Unter dem Motto „Lernen von PraktikerInnen“ stehen in jedem Modul ergänzend Gastreferenten aus dem praktischen Umfeld für Erfahrungsaustausch und Diskussionen zur Verfügung. Dabei handelt es sich um Personen mit langjähriger Praxiserfahrung im Stress- und Krisenbereich.

Im Rahmen des Lehrganges erhalten Sie fundiertes themenbezogenes Wissen und entwickeln die für dieses herausfordernde Arbeitsgebiet erforderlichen Kompetenzen.

ZIELGRUPPE

Dieser Lehrgang wendet sich an Coaches, LeiterInnen und MitarbeiterInnen im Personal-, Personalentwicklungs- und Organisationsentwicklungsbereich, MediatorenInnen, UnternehmerInnen, Führungskräfte, ProjektmanagerInnen, UnternehmensberaterInnen, PsychotherapeutInnen und PsychologInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, MedizinerInnen und alle, die in ihrer Beratungsarbeit innerhalb von Organisationen immer wieder mit den Themen Stress, Burnout, Krise und Change konfrontiert werden.



DIE INHALTE

START-WORKSHOP: „KENNEN LERNEN“ – Basis für das gemeinsame Lernen

- Vorstellung der TeilnehmerInnen und BeraterInnen
- Abstimmung der Ziele, Erwartungen und Wünsche der TeilnehmerInnen
- Erklärung des Lehrgangsablaufs
- Gründung Lernpartnerschaften

Dauer: 1/2 Tag

MODUL 1: „VERSTEHEN“ – Grundlagen erlernen und gemeinsame Sprache entwickeln

- Faktoren, Ursachen, Wirkung von Stress
- Burnout (Einzelperson – Team – Organisation)
- Psychotrauma
- Stress-, Burnout- und Krisenforschung
- Stress und Gehirn
- Salutogenese versus Pathogenese
- Resilienz
- Trauer
- ICD 10
- Zahlen, Daten, Fakten – Statistikmaterial
- Systemtheorie (Zusammenhänge Person – Organisation)
- Eigene Standortbestimmung: Erkennen und Analyse der eigenen Stressmuster, eigenes Stressverhalten

Gastsprecher: Lernen von PraktikerInnen

Dauer: 2 Tage

MODUL 2: „HANDELN“ – Präventionsphase, Akutphase Teil 1

- Präventionsmaßnahmen (Einzelperson, Team, Organisation)
- Aktive Lebensführung für Stressabbau (Bewegung, Ernährung, Entspannung)
- Stressdiagnostik, z. B. div. Stress-Fragebögen, Biofeedback, Herzratenvariabilitätsmessung
- Ressourcenarbeit
- Stabilisierungstechniken
- Resilienzcoaching – Tools
- Psychoedukation
- Einflussmöglichkeit, Unterstützung aber auch Grenzen der Mitwirkung durch Führungskräfte
- Checkliste für Führungskräfte, Personalisten
- Arbeitsrechtliche Auswirkungen
- Aufbau von Helfersystemen (Betriebsrat, Arbeitsmediziner, Betriebsarzt, etc.)
- Kontaktadressen, Kontaktstellen

Gastsprecher: Lernen von PraktikerInnen

Dauer: 2 Tage

MODUL 3: „HANDELN“ – Akutphase Teil 2, Nachsorgephase

- Vertiefung Handlungsmöglichkeiten in der Akutphase
- Krisenintervention Einzelpersonen, Gruppen, Organisation
- Umgang mit Verlustereignissen (Kündigung, Massenkündigung, Krankheit, Suizid, Tod)
- Trauerarbeit
- Gesprächsführung mit direkt Betroffenen, Betroffenen 2. und 3. Ordnung (Angehörige, KollegInnen, Arbeitgeber, ...)
- Übertragung - Gegenübertragung

Gastsprecher: Lernen von PraktikerInnen

Dauer: 2 Tage

MODUL 4: „SINN GEBEN“ – Bedeutung für Berater/In, Personalist/In, ...

- Eigene Haltung zum Thema reflektieren und entwickeln
- Selbstreflexion
- Achtsamkeitstraining, Arbeit mit Werten, Glaubenssätzen
- Flow-Prinzip
- Mit welchen Personen, Teams, Organisationen will ich arbeiten
- Abgrenzung
- Selbstfürsorge
- Psychosoziale Vernetzungen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsmanagement für Firmen
- Förderungsmöglichkeiten „Fonds gesundes Österreich“, etc
- Mein persönlicher Arbeitsansatz – Sinnfrage - Resumee

Gastsprecher: Lernen von PraktikerInnen

Dauer: 2 Tage

ABSCHLUSS-WORKSHOP: „ABRUNDUNG“ der gemeinsamen Ausbildung

- Präsentation der Fallarbeiten
- Reflexion des Erlernten
- Übergabe Zertifikate

Dauer: 1/2 Tag

LEHRGANGSLEITUNG



Volker Sotzko

Geschäftsführender Gesellschafter KICK OFF,
Unternehmensberater
Akademischer Experte in Stressmanagement und
Krisenintervention (Donau Uni Krems)
Psychotherapeut, Lehrsupervisor (ÖBVP, ÖVS)

Schwerpunkte:

Stress- und Burnout-Management, Konflikt- und
Krisenmanagement, Führungskräfte- / Team- /
Organisations- und Strategieentwicklung
(insbesondere in Veränderungsprozessen),
Wirtschaftscoaching



Mag. Sonja Kral

Netzwerkpartnerin KICK OFF, Unternehmensberaterin
Systemischer Coach, Dipl. Burnout-Coach

Schwerpunkte:

Stress- und Burnout-Management, Biofeedback,
Arbeit mit Werten,
Konflikt- und Krisenmanagement, Führungskräfte-,
Team- und Organisationsentwicklung,
Wirtschaftscoaching

ABSCHLUSS-ZERTIFIKAT

Für die Erlangung des Abschluss-Zertifikates ist die
Erfüllung folgender Kriterien erforderlich:

- Durchgängige Anwesenheit in den Modulen
(max. 10% Abwesenheit)
- Teilnahme an der Supervision (mind. ein
Halbtag)
- Positiv beurteilte Abschlussarbeit: Fallarbeit
inkl. Lösungsmodell in Kleingruppen

TEILNEHMERINNEN Max. 16 TeilnehmerInnen

START 8. März 2012

VERANSTALTUNGSORT

Seminarhaus in Wien bzw. Wien-Umgebung

INVESTITION

Frühbucherpreis bis 31.1.2012

EUR 2.900,00*) exkl. MwSt

Ab 1.2.2012: EUR 3.400,00 *) exkl. MwSt

*) Im Preis inkludiert:

1. Erstgespräch / Informationsgespräch
2. 9 Seminartage
3. 2 Halbtage Gruppensupervision
4. Skripten und Unterlagen
5. Seminarraum und 2 Kaffeepausen pro
Ganztag

ANMELDUNG UND ORGANISATORISCHE BEGLEITUNG

Eva Fuchs
Tel.: 01-710 78 54-14 /
Email: eva.fuchs@kick-off.at

KICK OFF Management Consulting GmbH
Gassmannstrasse 25 / A-1120 Wien
T: +43-1-710 78 54-0
Email: office@kick-off.at
www.kick-off.at

Termine

Startworkshop

8. März 2012 14.00 - 18.00 Uhr

Modul I

9. März 2012 9.00 - 17.00 Uhr

10. März 2012 9.00 - 17.00 Uhr

Modul II

27. April 2012 9.00 - 17.00 Uhr

28. April 2012 9.00 - 17.00 Uhr

Supervision

14. Mai 2012 16.00 - 20.00 Uhr

Modul III

29. Juni 2012 9.00 - 17.00 Uhr

30. Juni 2012 9.00 - 17.00 Uhr

Supervision

10. September 2012 16.00 - 20.00 Uhr

Modul IV

21. September 2012 9.00 - 17.00 Uhr

22. September 2012 9.00 - 17.00 Uhr

Abschlussworkshop

23. September 2012 9.00 – 13.00 Uhr