

Weitere Informationen

Kontakt:

MMag. Bauer Cornelia

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Arbeitspsychologin

Mag. Alexandra Wucher MPH

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Praxis und Büro:

Praxis für Arbeitspsychologie und Gesundheitsmanagement

Brandgasse 9 . 6900 Bregenz

T 0664 390 61 22

T 0664 310 46 92

www.sinnfabrik.eu

info@sinnfabrik.eu

Stress- und Burnoutprävention

Burnoutprävention
Gesundheitsförderung
Stress
Wohlbefinden
Genußtraining
Problemlösestrategie
Bewältigungsstrategie

Stress- und Burnoutpräventionsprogramm

Das generelle Ziel besteht in der Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens der Teilnehmer durch eine Reduktion alltäglicher Belastungserfahrungen. Unter dieser generellen Zielperspektive werden auf der theoretischen Grundlage des transaktionalen Stressmodells Veränderungen auf der Personenseite angestrebt.

Das heißt im Besonderen:

- _ Erweiterung problemorientierter wie reaktionsorientierter Bewältigungsstrategien
- _ Veränderung stressinduzierter Bewertungen situativer Anforderungen und eigener Bewältigungsmöglichkeiten

Aufbau und Module des Stress- und Burnoutpräventionsprogramms

Das vorliegende Programm ist ein gesundheitspsychologisch fundiertes Gruppentraining zur Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen (Stressbewältigung). Das Training kann auch als Einzelcoaching angeboten werden. Konzipiert wird dieses Training als fortlaufendes Gruppentraining mit wöchentlich stattfindenden Trainingssitzungen. Eine solche Trainingskonzeption bietet kontinuierliche Übungsmöglichkeiten zwischen den einzelnen Trainingssitzungen und erhöht damit die Wahrscheinlichkeit für einen Transfer der im Training erarbeiteten Bewältigungsstrategien in den Alltag der Teilnehmer. Das Training sollte mindestens 12 jeweils 2-stündige Sitzungen umfassen. Für den Einsatz im betrieblichen Kontext empfiehlt es sich, den Kurs teilweise oder ganz als Blockveranstaltung durchzuführen.

Das Stress- und Burnoutpräventionsprogramm ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Trainingsprogramm, das sich an den individuellen Belastungen der Teilnehmer orientiert. Konfrontation und problembezogene Auseinandersetzung

mit den konkreten Belastungen stehen im Mittelpunkt. Das Training beinhaltet verschiedene Bausteine wie Problemlösetraining, Entspannungstraining, Genußtraining. Es werden thematische Schwerpunkte gesetzt. Der zeitliche Ablauf der unterschiedlichen Module wird flexibel gestaltet.

Problemlösetraining:

Im Rahmen dieses Bausteines lernen die Teilnehmer entlang der Problemlösestrategie, ihre zunächst allgemein formulierten Probleme als Verhalten-in-Situationen zu konkretisieren, in einem kreativen Prozeß verschiedenartigste Möglichkeiten der Bewältigung der Situation zu entwickeln, einzelne Schritte zur Umsetzung ausgewählter Bewältigungsstrategien konkret zu planen und dann im Alltag anzuwenden.

Genußtraining:

Neben der problembezogenen Auseinandersetzung mit den konkreten Belastungen der Teilnehmer haben diese in dem zweiten Baustein die Möglichkeit, sich mit der reaktionsorientierten Bewältigung sowohl in einem kurzfristig palliativen als auch in einem längerfristig-regenerativen Sinne zu beschäftigen. Die Teilnehmer werden angeregt, individuelle Möglichkeiten positiven Erlebens und Verhaltens in ihrem Alltag neu bzw. wieder zu entdecken und gezielt auszubauen.

Entspannungstraining:

Der dritte Baustein des Gesundheitsförderungsprogramms zielt darauf ab, die Fähigkeiten der Teilnehmer zu fördern, sich körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.

Diese drei Bausteine „Problemlösetraining“, „Genußtraining“ und Entspannungstraining bilden die inhaltliche Grundstruktur des Gesundheitsförderungsprogrammes.