

„Wie man in Stresssituationen in Zeiten der  
COVID-19-Pandemie zurechtkommt“  
Online-Seminar

---

10. Dezember 2020

# Programm::

---

10:00-10:50

## Was ist Stress?

- Definition „gesunder“ und „ungesunder“ Stress,
- Entstehungsursachen, individuelle Anfälligkeit, Folgen von Stress auf dem Niveau von Verhaltensweisen, Emotionen und Überzeugungen,
- Kosten von Stress, Stress-Modell.

## Stressquellen in der Arbeit

- Einfluss einer nicht objektiven Bewertungsweise der Arbeit auf das Stressniveau,
- Zeitdruck,
- Ergebnisdruck,
- Druck anderer Personen,
- eigener Druck als Stressfaktor.

Stress wird auf unterschiedliche Weise verstanden und in der Umgangssprache wird er vor allem negativ assoziiert. Der erste Teil der Schulung wird somit der Klärung des Begriffs „Stress“ dienen und den grundlegenden theoretischen Erkenntnissen zum Thema gewidmet sein. Die Teilnehmer werden die Gelegenheit haben, über ihr eigenes Stressempfinden und die grundlegenden Konsequenzen von Stress im Leben nachzudenken.

PAUSE 10:50-11:00

11:00-11:30

## Reaktionsmuster auf Stress in der Arbeit

- natürliche Reaktionsmuster – Angriff/Verteidigung,
- aggressive und passiv-aggressive Verhaltensweisen,
- Assertivität, also Verhaltensweisen zwischen Aggression, Unterlegenheit und Unterschätzung,
- Verteidigung der eigenen Rechte in Beziehungen zu anderen.

Eines der grundlegenden Muster, die in schwierigen Situationen ausgelöst werden, ist die Flucht zu aggressiven oder defensiven Reaktionen, was generell nicht um mit der aufgetretenen Schwierigkeit zurechtzukommen, und infolgedessen zu einer Verstärkung von Stress führt. In diesem Teil der Schulung werden die Teilnehmer die Gelegenheit haben, sich mit den grundlegenden Erkenntnissen zum Thema Assertivität (Selbstbehauptung, Durchsetzungsvermögen) als eine der Reaktionsweisen in schwierigen Situationen vertraut zu machen, um verstärkten Stress zu vermeiden. Dieser Teil der Schulung endet mit dem Ausfüllen eines Tests, der eine Diagnose der eigenen Vorlieben im Bereich Reaktionsweise in Stresssituationen ermöglicht.

11:30-12:00

## Meine Reaktionsweise auf eigenen Stress und den Stress anderer Personen im Unternehmen im Zeitalter der COVID-19-Pandemie

- wie erkennt man Anzeichen der eigenen emotionalen Erregtheit?
- wie erkennt man seine eigene Reaktionsweise?
- was sind die Konsequenzen der Anwendung intuitiver Arten zur Stressentladung?
- Zurechtkommen mit eigenem Zorn und Wut,
- Zurechtkommen mit negativen Konsequenzen durch Stress von Kollegen und Mitarbeitern,

- assertiver Ausdruck von Emotionen – die Rolle der Expression.

In diesem Teil werden wir uns mit unterschiedlichen Arten der Stressbewältigung in der Arbeit befassen. Die Teilnehmer werden darum gebeten, die Methoden zu besprechen, die sie im Alltag bei der Stressbewältigung anwenden. Er dient der Erstellung einer Liste von Aktivitäten, die Stress blockieren, oder dabei helfen können, ihn zu entladen. Wir werden uns auch bemühen, günstige und dysfunktionale Arten der Stressbewältigung zu definieren. Anschließend nehmen die Teilnehmer der Schulung an einer Serie kurzer „Experimente“ teil, die ihnen dabei helfen sollen, ihre eigenen Vorlieben im Bereich der Stressbewältigung zu definieren, und nach neuen, an das eigene Reaktionsmuster auf Stress angepassten Methoden zu suchen.

**PAUSE 12:00-12:10**

**12:10-13:00**

#### **Arten der Stressbewältigung**

- Prophylaxe,
- Techniken zur Reduzierung des Stresspegels,
- praktische Tipps zum Schutz vor Stress,
- negative Konsequenzen der fehlenden Entladung von Spannungen.

#### **Assertivität in der Arbeit, also entschiedene, aber sanfte Erledigung alltäglicher Angelegenheiten**

- Assertivität, also Verhalten zwischen Aggression, Unterlegenheit und Unterschätzung,
- assertiver Ausdruck von Gedanken – Argumentation und Überredung, also wie man seine eigene Meinung präzise und nicht aggressiv zum Ausdruck bringt,
- Verteidigung der eigenen Rechte in Beziehungen zu Mitarbeitern,
- taktvolle Ablehnung,
- assertives Zurechtkommen mit Kritik und Angriff (Annahme von Bewertungen),
- Zurechtkommen mit eigenem Zorn und Wut.

Die Teilnehmer werden sich mit den grundlegenden Erkenntnissen zum Thema Assertivität (Selbstbehauptung, Durchsetzungsvermögen) vertraut machen können, um zwischen assertivem Verhalten und Verhalten mit unterlegenem Charakter und Aggression unterscheiden zu können. Assertives Verhalten ermöglicht den Aufbau von Beziehungen, die auf dem Prinzip der Partnerschaft und des Vertrauens basieren.

**Achtung! Die Inhalte stellen Beispiele dar und können sich während der Dauer der Schulung in Verbindung mit den Bedürfnissen der Teilnehmer sowie dem Verlauf der Schulung ändern.**

**Frau Anna Krawulska- Biegańska**- Psychologe, Trainer, Assessor Coach, Autorin von Entwicklungsprojekten. Bei ihrer Arbeit als Trainerin ist sie auf die Abhaltung von Schulungen aus dem Bereich der Entwicklung von Manager-Kompetenzen, interne Kommunikation, Zeitmanagement und Stressbewältigung spezialisiert.

