

Organisationsentspannung.

Beispielhafte Vorgehensweise.

Stressanalyse.

Vorbesprechung - HR/Geschäftsleitung/Vorgesetzte - Was sind die **typischen Faktoren für den Stress** in unserem Unternehmen? (E-Mail-Flut, Meetings, Stimmung,...) Was bringt Stress von Aussen? Gemeinsames Festlegen der **Stress-Rahmenbedingungen, um die Mitarbeitenden "abholen" zu können.**

Initialeinstieg für Mitarbeitende.

Interaktiv ein Bewusstsein für den Stress der Mitarbeitenden schaffen, die Mitarbeitenden "abholen" und einen **Weg zur dynamischen Gelassenheit** in der Organisation aufzeigen. Von wo kommt unser Stress? Wie können wir Stress nach Aussen reduzieren (Sprache, Druck, Deadlines usw.) und wie kann **mit Druck und Stress umgegangen** werden? Dadurch entsteht ein erster **eigener Denkprozess für jeden einzelnen Mitarbeitenden**, um sich mit seinen eigenen Stressauslösern zu beschäftigen.

Individualauftrag.

Die Mitarbeitenden setzen sich nun im ersten Schritt **individuell mit ihrem Alltag auseinander. Was stresst mich?** Wie reagiere ich auf Stress? Wie fühle ich mich in Stresssituationen? Ein Auseinandersetzen mit dem Thema - **Selbstreflexion der Gedanken und der Umwelt.**

Team-Workshops.

Gemeinsam schaffen wir ein **Verständnis für Stress unter den Mitarbeitenden.** Reflexion und Festigung der Erfahrungen aus dem Alltag, dazu ein interaktiver **Austausch über die Themen in der Unternehmung, sowie Schaffen erster Lösungsansätze** für den Stress im Alltag. Welche Gedanken lösen bei mir Stress aus? Stimmen diese Gedanken? Interne und externe Faktoren sind bestimmt und der Umgang individuell festgelegt für die Transferphase.

Transferphase.

Die Mitarbeitenden erleben sich im Alltag **mit ihren Gedanken und ihren stressauslösenden Mustern** und **wenden ihre gelernten Werkzeugen an.** Sie reflektieren regelmässig und entwickeln sich weiter.

Kurze Einzelcoachings.

Zum Abschluss sind die individuellen Erkenntnisse und Erfahrungen verarbeitet und die nächsten Schritte festgelegt, um die Mitarbeitenden **auf einen weiteren dynamischen, gelassenen Weg zu bringen.**