



ZEPRA WORKSHOP

Hilfe: Stress!

Wandel im Unternehmen –
Herausforderung oder Überforderung

**Training, Teamentwicklung und Coaching zur Prävention
und Bewältigung stressbedingter Probleme**

- Inhalt** Informationen über die möglichen Wechselwirkungen zwischen den Rahmenbedingungen und der eigenen Persönlichkeit
Training zur Stressbewältigung: Selbstorganisation, Umgang mit der «Ressource Zeit», bewusste und gezielte Entspannung und Erholung
Gestaltung von Teamentwicklungsprozessen: Klarheit über Aufgaben und Ziele, sinnvolle Regelungen von Abläufen und flexible Anpassung der Strukturen an veränderte Rahmenbedingungen
Coaching für situationsgerechte Führung: Stressbedingte Probleme wie Mobbing oder Sucht erkennen und gemeinsam mit Betroffenen lösen
- Vorgehen** Wir orientieren uns thematisch an Ihrem Unternehmen und inhaltlich an den Bedürfnissen Ihrer Mitarbeitenden. Impulsreferate und ein breiter Methodenmix zum Training des Gelernten bieten dem Individuum oder dem Team greifbare Anknüpfungspunkte und Transferhilfen in den beruflichen Alltag.
- Nutzen**
- Mitarbeitende setzen ihre Stärken gezielt ein, erkennen Schwachstellen bei sich, im Team und im Unternehmen und entwickeln Lösungsszenarien
 - Leistung der Mitarbeitenden erhöhen, Absenzen und Ausfälle verringern, Arbeitsatmosphäre fördern
 - Unternehmenserfolg steigern und Kosten senken
- Dauer** Nach Absprache
- Teilnehmende** max. 18 Personen
- Honorar** je nach Auftragsumfang – verlangen Sie bitte eine Offerte

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN IHREM BETRIEB

