

## Hohe Belastungen am Arbeitsplatz erfolgreich meistern

Das 2-tägige Training bietet Beschäftigten, die in ihrem Arbeitsalltag dauerhaft hohe Anforderungen und Arbeitsmengen bewältigen müssen, einen ausführlichen und pragmatischen Einstieg in die nachhaltige Reduzierung der individuellen Arbeitsbelastung. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Frage, wie sich vorhandene Arbeitsmengen mit den verfügbaren (Zeit-)Ressourcen bewältigen lassen, ohne gleichzeitig Einbußen in der Qualität der Leistung oder in der Arbeitszufriedenheit der Beteiligten in Kauf zu nehmen. Die Teilnehmer erhalten dabei keine vorgefertigten Musterlösungen sondern konkrete und im Alltag leicht umsetzbare Hinweise, Handwerkszeuge und Hilfestellungen, mit denen sie strukturiert und alltagstauglich ihre individuelle Arbeitssituation selbständig verändern können. Sie erproben in intensiven Trainingsphasen den Umgang mit den vorgestellten Instrumentarien und bereiten sich auf den Umgang mit auftretenden Hindernissen und Schwierigkeiten in der Umsetzung anhand alltagstypischer Handlungssituation gezielt vor.

- Zielgruppe:** Fach- und Führungskräfte, die in ihrem Arbeitsalltag dauerhaft hohe Arbeitsmengen und -belastungen bewältigen müssen.
- Zeitraumen:** 2 Tage
- Inhalte:**
- Belastungstreiber und Effizienzfresser im eigenen Arbeitsalltag
  - Reflexion der persönlichen Arbeitssituation
  - Die individuellen Reserven und Einsparungspotenziale im Arbeitsalltag identifizieren
  - Die Schlüsselfaktoren für eine nachhaltige Reduzierung der Belastung am Arbeitsplatz erkennen
  - Ansatzpunkte und Vorgehensweisen zur nachhaltigen Reduzierung der persönlichen Belastung am Arbeitsplatz kennen lernen
  - Den Rahmen für ein persönliches Programm zur nachhaltigen Reduzierung der Belastung am eigenen Arbeitsplatz erarbeiten
  - Umsetzungshindernisse identifizieren und geeignete Strategien zum Umgang mit diesen Hindernissen ableiten
  - Hilfreiche Handwerkszeuge und Instrumentarien erlernen
  - Den Umgang mit den erlernten Handwerkszeugen und schwierigen Situationen in der Umsetzung trainieren
- Methoden:** Vortrag | Diskussionen | Gruppen- und Einzelarbeiten | individuelle Reflexionen | Fallbeispiele | praktische Erprobungen und Übungen
- Hinweise:** Die Veranstaltung lässt sich sowohl als zweitägige Gesamtveranstaltung als auch in 2 eintägigen Bausteinen durchführen.
- Preise:** € 2600,00\*  
(bei 3 bis 12 Teilnehmern, Preis für größere Gruppen auf Anfrage  
zzgl. Fahrtkostenpauschale\*\*

\* Alle Beträge verstehen sich zzgl. 19% MwSt.

\*\* Betrag auf Anfrage. Nach Entfernung gestaffelt.