

## Hohe Belastungen am Arbeitsplatz erfolgreich meistern

Der Workshop bietet Beschäftigten, die in ihrem Arbeitsalltag dauerhaft hohen Anforderungen und Arbeitsmengen ausgesetzt sind, einen kompakten und pragmatischen Einstieg in eine 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 und Hilfestellungen, wie sie durch strukturierte und alltagstaugliche Herangehensweisen ihre individuelle Arbeitssituation verändern können.

**Zielgruppe:** Fach- und Führungskräfte, die im Arbeitsalltag dauerhaft hohe Arbeitsmengen und -belastungen bewältigen müssen.

**Zeitraumen:** 5 Stunden (zzgl. Pausenzeiten)

- Inhalte:**
- Belastungstreiber und Effizienzfresser im eigenen Arbeitsalltag erkennen
  - Über Denkanstöße eine Reflexion der persönlichen Arbeitssituation vornehmen
  - Die individuellen Reserven und Einsparungspotenziale im Arbeitsalltag identifizieren
  - Die Schlüsselfaktoren für eine nachhaltige Reduzierung der Belastung am Arbeitsplatz erkennen
  - Geeignete 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

**Methoden:** Vortrag | Diskussionen | kurze Gruppen- und Einzelarbeiten | individuelle Reflexionen | kurze Fallbeispiele  
Denkanstöße | Impulse | Herangehensweisen | Methoden | Werkzeuge

**Hinweise:** Die Veranstaltung lässt sich sowohl als Einzelveranstaltung als auch als Baustein in mehrtägigen Teamveranstaltungen durchführen.

**Preise:** € 900,00\* (Gruppenpreis für inhouse-Veranstaltungen)  
zzgl. Fahrtkostenpauschale\*\*

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

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