

## „FÖRDERLICHES Verhalten bei Stress, Unbehagen und Frust“

Wenn die Anforderungen auf die Dauer höher sind als die Bewältigungsmöglichkeiten entsteht Stress und Frust. Hinzu kann „Sand im Getriebe“ kommen, d.h. Leerläufe, Konflikte oder Unklarheiten.

Hinzu kommen Faktoren der individuellen Deutung: Was anspornend und motivierend wirkt kann hinein kippen in Demotivation und Frustration. Die eigenen/fremden Erwartungen an RollenträgerInnen können ebenfalls bestimmte Spannungsfelder erzeugen und zu einem Teufelskreis an Verhaltens- und Reaktionsmustern führen.

**Ziel der Workshops** ist es, zusammen mit den KollegInnen und unter Anleitung der Arbeitspsychologin spezielle Schwierigkeiten aus dem Arbeitsalltag zu bearbeiten, zu reflektieren und gemeinsam nach guten Handlungsoptionen zu suchen. Damit sollen unklare oder schwierige Situationen besser einschätzbar und der Umgang damit einfacher werden.

Im Vordergrund stehen dabei die Herausforderungen und Besonderheiten, die mit der beruflichen Funktion und Rolle verbunden sind und wie der/die Einzelne mit diesen umgehen kann. Die Themenvorschläge können im Vorgespräch mit der Trainerin noch punktuell an den aktuellen Bedarf angepasst werden.

**TeilnehmerInnen:** 7- 12

**Dauer:** 4 Stunden bzw. 1 Tag

**Methodik:** Theorieinput zum Thema. Der Schwerpunkt liegt auf Reflexion und praktischen Übungen. Diese Methode hat sich sehr bewährt da

- \_ sie einerseits fachlichen Input liefert, daneben aber
- \_ genügend Raum für das Bearbeiten aktueller Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag gibt.
- \_ der Austausch mit den KollegInnen zumeist als entlastend und bereichernd erlebt wird
- und \_ der zeitliche Aufwand gut in den Regelbetrieb passt.

Workshops und Seminare unterliegen der **Verschwiegenheit** gemäß PsychologInnengesetz, Bundesgesetz BGBl. Nr. 360/1990 Artikel 1 § 14 und BGBl. Nr. 361/1990 Artikel 1 § 15 Bei Bedarf kann noch max. 1 Stunde für Nachbereitung bzw. Nachbesprechung mit der Führungskraft hinzukommen.

**IFUM** INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ  
UND MOTIVATION EU

Internet: [www.ifum.eu](http://www.ifum.eu)

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: [office@ifum.eu](mailto:office@ifum.eu)