

Individuelles Stress-Coaching für Mitarbeitende und Kader

*Gesundheitsförderlicher Umgang mit Stress und
psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz*

- ▶ **Stress proaktiv entgegenwirken!**

Immer mehr Menschen leiden an den Folgen von Überarbeitung, Dauerstress und chronischer Erschöpfung. Belastungen am Arbeitsplatz sowie im privaten Umfeld, Stress, Konflikte können zu Suchtmittelabhängigkeiten führen und die Lebensqualität massiv beeinträchtigen.

- ▶ **individuelle Stress-Coaching
für Mitarbeitende und Führungspersonen**

Individuelles Stress-Coaching

► Ziele und Nutzen des Coaching

- Kennenlernen der Definition von Stress, Burnout und psychischer Gesundheit
- Bestimmungsmerkmale und Dimensionen
- Schutz- und Risikofaktoren
- Prävention und Früherkennung: Reflektieren über eigenes Risiko
- Aktives Stressmanagement: Leistungsfähigkeit und Stresstoleranz verbessern
- Folgen für den Führungs-Alltag erarbeiten

► Methodik

Individuelle Begleitung

1. Definieren des Auftrags, wenn nötig Sofortmassnahmen einleiten

- Sorgfältige Auftragsklärung mit Mitarbeitendem
- Regelung Kostengutsprache

2. Assessment – Situationsanalyse

- Erhebung der Ausgangslage
- Auslöser der individuellen Stressoren
- Früherkennen von Burnout-Stressoren

3. Vorgehensplanung/ Massnahmen

- Festlegen der Massnahmen und Zielplanung mittels systematischer Vorgehensweise
- Ausarbeitung eines „Arbeitsbündnis“

4. Umsetzung der Massnahme / Triage (wenn angezeigt)

- Die ziel- und lösungsorientierte Arbeit mit dem Mitarbeitendem steht im Mittelpunkt

5. Evaluation

- Folgerung und Konsequenzen

► Dauer

10 bis 20 Stunden pro Coaching – wird individuell geregelt