



Die Vertiefung: Blended-Learning

STRESSBEWÄLTIGUNG

„Die persönliche Stressbewältigung ist ein wesentlicher Bestandteil der Selbstentwicklung und ermöglicht Mitarbeitenden und Führungskräften, ihr volles Potenzial zu entfalten und langfristig gesund zu bleiben.“

Sandra Kuhn-Krainick



Dieses Angebot ist perfekt,

- wenn Sie die Fähigkeit Ihrer Mitarbeitenden, trotz Stress **psychisch stabil und leistungsfähig** zu bleiben, stärken wollen, um damit **Fehlzeiten und Fluktuation zu vermeiden**.
- wenn Sie das Thema "Stressbewältigung" **in Ihrem Unternehmen langfristig implementieren** wollen, um Ihre Mitarbeitenden nachhaltig gesund, leistungs- und arbeitsfähig zu halten.
- wenn Sie Ergebnisse und Erfolge on-th-job sichtbar machen und die Wirksamkeit Ihrer Weiterbildungsangebote nachhaltig evaluieren wollen.



Angebot



- ✓ **Blended Learning Konzept**
- ✓ **Nachhaltige Umsetzung**
- ✓ **Zeitraum individuell wählbar**



Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Hierarchieebenen unter Stress

Inhalt

Die Teilnehmenden erlernen:

- **Stress zu vermeiden**, sinnvolle Prioritäten zu setzen und Frühwarnsignale des Körpers rechtzeitig zu erkennen
- **Stress gesund zu bewältigen** und in Krisensituationen einen kühlen Kopf zu bewahren
- **nach Stress zu regenerieren** und zu entspannen, um auch langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben

Dauer

- 12-Wochen-Blended-Learning-Programm oder
- Jahresreise® als intensives 12-Monats-Prämium-Programm

Leistungsumfang

Vorbereitung:

Erstellung eines firmenspezifischen Blended-Learning-Programms.

Durchführung:

Online-Live-Workshops mit praxisorientierten Fall-Szenarien, Übungs-Anleitungen sowie begleiteten Lerngruppen und kollegialer Beratung

Nachbereitung:

Regelmäßige Email-Impulse und Zugang zur Lernplattform mit multimedialen Selbstlern-Impulsen zur Vertiefung und Anwendung on-the-job
Optionale Wirksamkeitsanalyse



Referenzen



“ Die Jahresreise war und ist eine tolle Erfahrung für mich. Meine Grenzen erkennen zu lernen und durch stetige Impulse und Anregungen Wege zu finden, mit verschiedenen Situationen besser umzugehen in einer wunderbaren Gruppe mit hervorragender Moderation, hat mir sehr geholfen und wird mich sicherlich nachhaltig begleiten.

Annika Bartl, NBE Formulation Sciences



Seit 5 Jahren findet in Kooperation mit der Krankenversicherung Knappschaft die Jahresreise zur Stressbewältigung bei K+S statt. Bisher haben über 150 MitarbeiterInnen erfolgreich daran teilgenommen.

Anhand einer Wirksamkeitsanalyse konnte eine positive und signifikante Veränderung nachgewiesen werden. Von diesem Mehrwert profitiert K+S und wurde für nachhaltige Weiterbildung zertifiziert. (...)

Die Mitarbeiter betonen immer wieder, dass sie ihre Selbstwahrnehmung verstärkt haben und mit Stresssituationen besser umgehen können. Durch die zahlreichen Impulse, die im Anschluss über den Zeitraum eines Jahres zur Verfügung stehen fällt es den Teilnehmern leichter „am Ball“ zu bleiben. Für uns ist diese Form der Mitarbeiterqualifizierung einzigartig und durch ihre nachhaltige Begleitung ohnegleichen.“

Sabine Knapp,
Betriebliches Gesundheitsmanagement, K+S Aktiengesellschaft

abbvie

Dräger



STADT MANNHEIM²



MENOLD BEZLER
RECHTSANWÄLTE



PROCESS
AUTOMATION
SOLUTIONS

an  company



Auszeichnungen



Der Deutsche Verband für Coaching und Training e.V. (DVCT) hat auf seinem Jahreskongress in Hamburg den Gewinner des DVCT Coach & Trainer Awards ermittelt.

In der Finalrunde setzte sich die Diplom-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick aus Schwetzingen durch. Sie überzeugte die Jury und das stimmberechtigte Publikum mit einem abwechslungsreichen Selbstcoaching-Programm „Jahresreise zur Stressbewältigung“.

„Besonders gefallen hat der Jury das erkennbare Bemühen um Nachhaltigkeit und die große Methodenvielfalt, die ein hohes Maß an Interaktivität ermöglicht“, fasste Gianni Liscia, stellvertretender dvct-Vorstandsvorsitzender, das Votum der Jury zusammen, die sich aus namhaften Experten für Coaching, Training und Personalentwicklung zusammensetzte.

„Oft denken wir ja bei der Wahl der Instrumente für Kompetenzentwicklung an ein Entweder-Oder. Dieses erfolgreich eingesetzte Konzept zeigt sehr schön, wie viel Kraft in der Kombination dieser Elemente liegt“, so Gianni Liscia weiter.

„Es zeigt, dass Trainer und Coachs, wenn es das Thema erforderlich macht, mehr zu bieten haben als Stuhlkreis und Pinnwand. Durch seinen ganzheitlichen Ansatz auf den vier Einflussebenen Gefühle, Gedanken, Körper und Verhalten bietet das Konzept eine nachhaltige Burnout-Prävention auch für große Mitarbeiterzahlen.“

[Wirtschaft und Weiterbildung](#)
[Januar 2015, Seite 18](#)

