



StressKIT

StressKompetenz Individuell & in Teams

Vorträge
Seminare & Workshops
Individuelles Stressmanagement

Ständige Erreichbarkeit bei abhängig Beschäftigten – **Kurzworkshop (300 min)** –

Inhalte

Kurzvorträge des/ der Referenten: Was ist ständige Erreichbarkeit?/
Verbreitung ständiger Erreichbarkeit/ Ursachen, Auslöser und
Auswirkungen ständiger Erreichbarkeit

Plenumsgespräch: Ausprägung ständiger Erreichbarkeit in Ihrem Betrieb

Gruppenarbeiten: Auslöser von Erreichbarkeit in unserem Betrieb/
Erarbeitung von Maßnahmen für einen besseren gemeinsamen Umgang
mit Erreichbarkeit auf der betrieblichen und individuellen Ebene

Präsentation und Diskussion der Arbeitsergebnisse im Plenum

Ziele

Teilnehmerinnen und Teilnehmer...

- kennen die negativen Auswirkungen ständiger Erreichbarkeit
- reflektieren über die Situation in ihrem Betrieb und ihre eigenen Erreichbarkeitspraktiken
- analysieren die Auslöser von Erreichbarkeit in ihrem Betrieb
- erarbeiten konkrete Maßnahmen zur Verbesserung der Situation in ihrem Betrieb sowie konkrete Strategien für einen besseren individuellen Umgang mit Erreichbarkeit
- reflektieren über Schwierigkeiten der Umsetzung der Maßnahmen und finden mögliche Lösungen

 www.stresskit.de

 info@stresskit.de

 01520 - 4250842