

Trainings und Schulungen



Präventa



Trainings und Schulungen

Trainings finden abseits der Arbeitsstätte statt. Da der oder die Mitarbeitende hier **außerhalb des Arbeitskontextes** teilnimmt, kann er oder sie stärker auf die Trainingsinhalte fokussieren. In einem geschützten Umfeld kann hier über Stress am Arbeitsplatz reflektiert und anschließend **Strategien zur Stressbewältigung** direkt erprobt werden. Viele Trainingsanbieter haben Schulungen zu Stressbewältigung, -prävention oder -management im Angebot (Kauffeld & Grote, 2019).



Präventa

Offene Teamrunden



Präventa



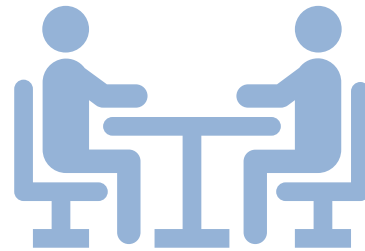
Offene Teamrunden

Offene Teamrunden können eine kostengünstige Methode darstellen, um innerhalb des Teams **voneinander** einen angemesseneren Umgang mit Stress und Leistungsdruck zu **lernen**. In **regelmäßigen Terminen** können die Mitarbeitenden Ihre Erfahrungen reflektieren und gemeinsam Bewältigungsstrategien erarbeiten. So ist es möglich, direkt von den Erfahrungen der anderen Teammitglieder zu profitieren. Voraussetzung für solche Teamrunden ist eine **konstruktive Fehlermanagementkultur**.



Präventa

Gesundheits- Coaching





Gesundheitscoaching

Durch Gesundheitscoaching sollen die Beschäftigten dazu befähigt werden, **mit beruflichen und privaten Belastungen angemessen umzugehen**. Dabei ist es essentiell, dass die gecoachte Person **eigenverantwortlich** handelt und lernt, selbstständig, also aktiv an der eigenen Gesundheitsförderung zu arbeiten. Gesundheitscoaching wird im Einzelsetting, aber auch für kleinere Teams angeboten (Kauffeld, Ochmann, & Hoppe, 2019).



Präventa



Literaturverzeichnis

Kauffeld, S. & Grote, S. (2019). Personalentwicklung. In S. Kauffeld (Ed.), *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor* (3rd ed., pp. 167-210). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Kauffeld, S., Ochmann, S., & Hoppe, D. (2019). Arbeit und Gesundheit. In S. Kauffeld (Ed.), *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor* (3rd ed., pp. 167-210). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.



Präventa