

## Unsere Trainings

### Früherkennung psychisch belasteter Mitarbeiter

1/2–1 Tag. Immer mehr Mitarbeitende sind dem zunehmenden Druck mindestens phasenweise nicht mehr gewachsen. In diesem Kurs lernen Führungskräfte, solche Mitarbeitende an Hand von Frühanzeichen zu erkennen. Dazu erfahren sie etwas über die Hintergründe der Stressentwicklung und über typische Bewältigungstechniken. Sie erwerben zudem einfache Gesprächstechniken, wie sie ihre Beobachtungen zielführend ansprechen und die Sichtweise der betroffenen Mitarbeitenden erfragen. Anlaufstellen werden aufgezeigt und prinzipielle Vorgehensweisen erläutert.

### Gesundheits- oder Absenzmanagement

1-2 Tage. In diesem Kurs lernen Führungskräfte, unter Druck stehende Mitarbeiter an Hand von Frühsymptomen zu erkennen. Sie erwerben Gesprächstechniken, wie sie ihre Beobachtungen wertschätzend und zielführend ansprechen und im Dialog zusammen mit dem Betroffenen Massnahmen zur Verbesserung der Situation entwickeln. Anlaufstellen werden diskutiert und prinzipielle Vorgehensweisen erläutert. Häufige Stolperfallen werden ebenso aufgezeigt wie einfache, pragmatische Lösungsansätze.

### Führungsschulung "soft factors"

1/2 Tag. In den letzten Jahren wurde auch in Managementkreisen zunehmend bekannt, dass althergebrachte Führungstechniken wie "Zuckerbrot und Peitsche" erhebliche Mängel aufweisen. Mitarbeiter werden als wertvolle Ressource eines Unternehmens betrachtet. Dem entsprechend sollen sie gepflegt werden. Unter den "soft factors" der Führung versteht man soziale Kompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Offenheit den Mitarbeitenden gegenüber, Wertschätzung, Etablierung von sozialer Unterstützung, Entwicklung eines gesundheits- und leistungsfördernden Arbeitsklimas, Fähigkeit andere zu motivieren und weitere.

Im Kurs werden ebendiese Qualitäten vorgestellt und aufgezeigt, wie sie effektiv und für alle Betroffenen bereichernd eingesetzt werden. Fallbeispiele der Teilnehmenden werden hinzugezogen.

### Teamentwicklung

1/2–1 Tag. Ein Team ist ein komplexes System und als solches mehr als die Summe seiner Einzelteile. Die Leistung hängt nicht nur von der Qualifikation der einzelnen Mitglieder ab, sondern wesentlich von deren effizienten und erfolgreichen Zusammenarbeit. Durch ressourcenorientierte Entwicklung eines Teams werden sowohl die Fähigkeiten der Einzelnen gefördert wie auch das Team als Ganzes gestärkt. Resultat sind mehr Arbeitszufriedenheit der Betroffenen und eine bessere Teamperformance insgesamt.

### Umstrukturierungen, Downsizing

1/2–1 Tag. Veränderungen gehören in der heutigen Arbeitswelt zum Alltag. Dabei gilt: jede Verbesserung ist eine Veränderung – aber nicht jede Veränderung stellt eine Verbesserung dar. Die Ziele des Managements (Kostensparnis, Steigerung der Effizienz) werden häufiger nicht erfüllt. Daher werden in diesem Führungskurs Gefahren einer Umstrukturierung zusammengestellt, unter anderem das "Survivor-Syndrom". Und natürlich werden Lösungsmassnahmen diskutiert.

### Mobbing: Prävention und Umgang

1/2–1 Tag. Auch wenn das zeitweise häufig in den Schlagzeilen stehende Phänomen vom Thema Burnout verdrängt wurde: Mobbing findet in vielen Betrieben täglich statt und kostet die Schweizer Wirtschaft Milliarden – jährlich. Mobbing kennt viele verschiedene Ursachen, hängt häufig mit der Persönlichkeit des "Opfers" und immer mit jener des "Täters" zusammen. Lösungsansätze werden aufgezeigt und grundsätzliche Empfehlungen abgegeben. Wobei im Einzelfall immer eine sorgfältige Fallanalyse stattfinden sollte. Konkrete Beispiele der Teilnehmenden werden im Kurs aufgegriffen.

## **Suchterkrankungen**

1/2–1 Tag. Rund 5-8 % der arbeitstätigen Bevölkerung hat Probleme im Umgang mit der häufigsten legalen Droge: Alkohol. Wird das Thema im Betrieb tabuisiert, eröffnen sich viele Gefahren – für die Betroffenen wie für den Betrieb. In dieser Schulung werden neben Frühanzeichen einer Suchterkrankung Massnahmen im Umgang damit aufgezeigt. Der Inhalt und Nutzen des sogenannten "Suchtmittelvertrages" werden vorgestellt. Aber auch Schwierigkeiten bei dessen Umsetzung. Und schliesslich werden Grenzen diskutiert, die der Betrieb und die Vorgesetzten bewusst zu setzen haben.

## **Unsere Workshops**

### **Burnout-Prävention / Worklife-Balance / Stressmanagement / Entspannung**

1/4 - 1 Tag. Die Erwartungen an den Einzelnen steigen am Arbeitsplatz und im Privatleben. Chronischer Stress kann zum Burnout oder sogar zu Depressionen führen. Burnout ist eine ernsthafte Krankheit, die auch Angehörige und Firmen belastet. Wie entwickelt und zeigt sich ein Burnout und wie kann es behandelt werden? Wie kann Stress präventiv so bewältigt werden, dass kein Burnout entsteht?

Die Teilnehmenden setzen sich mit oben genannten Begriffen auseinander, mit Ursachen und Folgeerkrankungen von Stress, sowie dessen Bewältigung. Eigene Anfälligkeiten und Schwachstellen werden bestimmt. Die Wichtigkeit einer ausgeglichenen Balance zwischen Anforderungen und Erholung werden aufgezeigt. Und schliesslich wird ein Trainingsplan entwickelt, der die Umsetzung erleichtert und die Aussicht auf Erfolg sichert.

### **Persönliches Ressourcenmanagement**

1/2 - 1 Tag. Ressourcen können eigene Fähigkeiten sein, aber auch Beziehungen, Werkzeuge oder Möglichkeiten. Viele Menschen verfügen über Ressourcen, denen sie sich gar nicht bewusst sind. Das ist schade, denn so bleiben diese unentdeckt und unentwickelt.

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden in die Thematik der Ressourcen eingeführt. Darüber hinaus werden sie auf ihre eigenen Ressourcen sensibilisiert und lernen, diese effektiv einzusetzen. Ein persönlicher Trainingsplan rundet den (Halb-) Tag ab.

### **Kommunikation / Körpersprache**

1/4 - 1 Tag. Heute gibt es kaum mehr einen Bereich, wo jemand ganz für sich alleine arbeitet. Und wo immer Menschen zusammentreffen, findet Kommunikation statt. Diese kann nun unterstützend oder belastend sein. Es ist bekannt, dass die Menschen heutzutage vermehrt an sozialem Stress leiden – und der wird massgeblich durch Kommunikation bedingt. Darüber hinaus stellt Kommunikation eine der wichtigsten Aspekte der sozialen Kompetenz dar.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Kommunikation kennen. Auf diesen aufbauend werden Techniken vorgestellt, wie man sich klar, einfach und verständlich ausdrückt. Auch wird die Fähigkeit trainiert, Fragen zu stellen und so für Klarheit zu sorgen. Denn viele Missverständnisse entstehen, wenn die Beteiligten es beim "Denken" belassen, statt zu "fragen". Die Aussage im Nachhinein "ich habe mir noch gedacht ..." gehört der Vergangenheit an.

### **Mindness - Bewusstes Denken**

2-4 Stunden. Hinter dem Schlagwort "Mindness" verbergen sich Konstruktivismus, illusionsloser Optimismus, kreativer und zielorientierter Pragmatismus. Schon vor Jahrzehnten hat die Psychologie auf die krank machenden Auswirkungen von negativen Denkmustern hingewiesen. In diesem Workshop werden Grundlagen unseres Denkens, sowie die Auswirkungen auf Gesundheit und Effizienz im Alltag aufgezeigt. Alternative Denkmuster werden vorgestellt. Die Teilnehmenden lernen dabei, wie sie das Gehörte praktisch umsetzen.

## Weitere Dienstleistungen

### MitarbeiterInnen-Anlass

1/2 - 6 Stunden. Zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz und im privaten Bereich gibt es viel zu sagen. Möchte Sie Ihre Mitarbeitenden über ein bestimmtes Thema informieren, sensibilisieren, deren Eigenverantwortung fördern? Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum von Themen an:

- psychische Gesundheit: Burnout, Depression, Erschöpfung, Grundlagen der psychischen Gesundheit, Prävention („wie bleibe ich gesund“, Ressourcenmanagement), Umgang mit belastenden Situationen, etc.
- soziale Gesundheit: Kommunikation im Team, Zusammenarbeit, Teamentwicklung, Mobbing, Konflikte
- körperliche Gesundheit: Bewegung, Entspannung, Ernährung

Wir stellen anhand Ihrer Anliegen ein passendes Programm zusammen, im Zeitrahmen von einer halben Stunde bis einem ganzen Tag. Unsere Inputs sind alltagsnah, für die Teilnehmenden nachvollziehbar und verständlich. Da uns der praktische Nutzen wichtig ist, erhalten die Teilnehmenden auch Anregungen, wie sie das Gehörte für sich selbst nutzen können. Beispiele hierfür finden Sie auf unserer Homepage unter 'Aktuell'.

### Teambildung

2 - 6 Stunden. Jedes Team stellt ein System dar, aber nicht jedes Team funktioniert so. Bei Teambildungsprozessen geht es darum, individuelle Stärken gezielt zum Nutzen des Teams einzusetzen, Nahtstellen werden optimiert, sowohl intern wie nach aussen. Wertschätzend werden bereits vorhandene Routinen auf ihren Effekt geprüft und bei Bedarf optimiert. Kommunikation stellt eine zentrale Säule dar im Aufbau eines gut funktionierenden Systems.

Möglicher Inhalt, der natürlich an Ihre Bedürfnisse angepasst wird: Kommunikation im Team; unterschiedliche Rollen und Stärken; optimale Zusammenarbeit der verschiedenen Mitglieder; Kommunikation mit anderen Teams / externen Stellen

### Gruppendynamische Events

1 - 6 Stunden. Gute Zusammenarbeit und Verständigung im Team fördert die Gesundheit der Einzelnen wie auch die Leistungsfähigkeit des Teams als Ganzes. Wir bieten Ihnen unterschiedliche Schwerpunkte, um Ihr Team zu stärken:

- Team-Weiterbildung zu gesundheitsrelevanten Themen (z.B. Umgang mit Stress, Stärkung von Ressourcen, Kommunikation, Sucht, Zusammenarbeit)
- Team-Arbeit: interaktiv setzt sich das Team mit spezifischen, für das Team relevanten Themen auseinander
- Gruppenerlebnisse: nicht immer braucht Arbeit und Wissensvermittlung im Vordergrund zu stehen; manchmal dient ein gemeinsamer Ausflug, weg vom Alltag, mehr der Kommunikation und Vertrauensbildung
- Gruppenerfahrung: dabei geht es um Vertiefung und Reflexion von gemeinsam Erlebten. Besonders hilfreich für hoch spezifisch arbeitende Teams, die auf gut funktionierende Zusammenarbeit angewiesen sind. Fähigkeit und Offenheit für Reflexion erforderlich.

Gerne beraten wir Sie, welche Form für Ihr Team am gewinnbringendsten ist. Den Inhalt entwickeln wir mit Ihnen zusammen.

### Gesundheitszirkel

1 - 2 Stunden, bei Bedarf mehrmals in derselben Gruppe. Veränderungen stellen an den Einzelnen, aber auch an das Team als Ganzes erhöhte Anforderungen. In einer Gruppe werden einerseits belastende Aspekte der Veränderung (Stressoren) angesprochen und im Austausch diskutiert. Dadurch entsteht eine erste Entlastung. Des weiteren erarbeitet die Gruppe Lösungsvorschläge und Wünsche und stellt diese am Ende des Gesundheitszirkels den Führungskräften vor. Dadurch soll ein Dialog entstehen, durch den die Beteiligten Wertschätzung, Verständnis und Unterstützung erfahren. Folgen davon sind besseres Wohlbefinden und erhöhte Motivation.

### Change-Management

1 - 2 Stunden, bei Bedarf mehrmals in derselben Gruppe. Wirtschaftlich schlechte Zeiten können unliebsame Entscheidungen nach sich ziehen, z.B. Kurzarbeit oder Entlassungen. Nun leiden Mitarbeitende, die ihre Stelle behalten können, oft mehr als jene, die gehen müssen. Erstere leben in ständi-

ger Angst, dass es zu einer weiteren Kündigungswelle kommt. Dies kann den Einzelnen krank machen und ganze Teams vergiften ... Ziel des Workshops ist es, Vertrauen wieder aufzubauen, Kommunikation zu klären und die Zusammenarbeit zu fördern. Oft ist es möglich, individuelle Techniken anzuwenden, um mit der schwebenden Belastung besser umgehen zu können.

In diesem Zusammenhang beraten wir auch Personalfachleute, Führungskräfte und Sozialberatungen.

**Hotline für Personalfachleute und Mitarbeitende**

Es gibt im Umgang mit Mitarbeitenden, besonders bei psychischen Problemen, einige Herausforderungen. Wir bieten Ihnen eine kurzfristige, unverbindliche Beratung per Mail (oder am Telefon) in solchen Situationen. Sie erreichen uns unter [info@cts-consulting.ch](mailto:info@cts-consulting.ch) oder über das Formular auf unserer Homepage.