

**Motivation, Führung, Leistungsfähigkeit –  
Erfolg braucht eine gesunde Basis**

**2-Tages-Programm:**

**Meistern von bevorstehenden Aufgaben –  
Umgang mit Stress, Druck, Rückschlägen**

**„Klippen meistern.  
Projekte stemmen.“**



## Wandel sorgt für Veränderung - Unternehmen sind gefordert

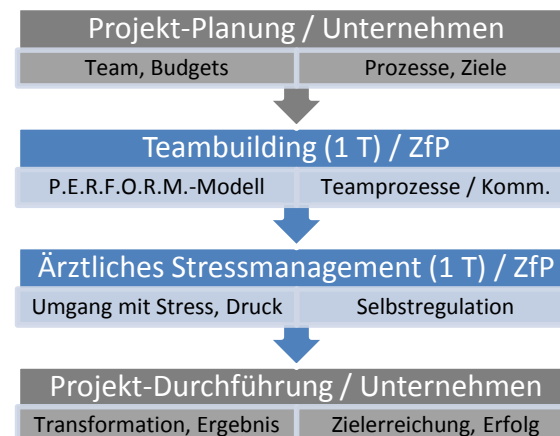
Der permanente Wandel begegnet Unternehmen jeden Tag. Arbeitsbedingungen ändern sich, Flexibilität wird gefordert, die psychische Beanspruchung von Einzelnen und von Teams steigt. Der Erfolg hängt u.a. von guter Führung und dem Umgang mit Veränderung, Druck und Stress ab.

## Bevorstehende Hochstress-Phasen meistern

Das Programm ist für Teams entwickelt worden, die kurz vor herausfordernden Aufgaben stehen. Teams, die Projekte bewältigen müssen, die über den normalen Arbeitsalltag und über die übliche Inanspruchnahme hinausgehen. Und die über Monate hinweg belastend sein können, auch mit Auswirkungen in das private Umfeld. Aktuelle Beispiele sind:

- Einführung ERP-Programm
- Großauftrag
- Übernahme von Unternehmen
- Neubau/Umzug Produktionshalle, Bürokomplex
- Abarbeitung Auftragspitzen
- Montage und Inbetriebnahme Sondermaschine mit Entsendung ins Ausland

## Aufbau und Ablauf



## Aufbau des Programms „Klippen meistern...“

Das ZfP-Programm gliedert sich in 2 Bereiche (jeweils 1 Tag), die eng miteinander verknüpft sind und aufeinander aufbauen. Bei bereits bestehenden, eingespielten und erfolgreichen Teams kann der optionale Tag 1 (Teambuilding) entfallen.

Tag 1: Teambuilding

Tag 2: Stressmanagement

## Inhalte der Teambuilding-Maßnahme

Das Teambuilding richtet den Fokus auf die nachhaltige Sicherung der positiven Teamenergie. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Lösungen im Umgang mit teaminternen Störungen und Spannungsthemen wie Motivations- und Leistungseinbrüchen oder Konflikte. Wahrnehmungs- und Analysefähigkeiten werden gestärkt, das persönliche Handlungsrepertoire wird erweitert. Ziel ist, zugunsten des gemeinsamen Erfolgs angemessen einwirken und die konstruktive Kooperation aktiv mitgestalten zu können.

Erarbeitet und vermittelt werden u.a. die Erfolgsfaktoren:

- P.E.R.F.O.R.M.-Modell – Leistung als Teamaufgabe
- Teamanalyse: vom „IST“ zum „SOLL“
- Teamstruktur: Klären von Rollen und Rollenerwartung
- Teamprozesse/Teamkommunikation:
  - Fehler-, Konflikt- und Krisenmanagement
  - Spielregeln, Commitment und Feedback
  - Merkmale effizienter Kommunikation

Unterschwellige Konflikte und unausgesprochene Druckthemen im Team führen zu Leistungseinbußen, hohen Motivations- und Energieverlusten bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Das Wissen um solche Dynamiken und das gemeinsame Erarbeiten der Lösungsoptionen bietet hierfür eine wirkungsvolle Prävention und sichert die Handlungsfähigkeit der Projektbeteiligten.

## Inhalte der Maßnahme des Ärztlichen Stressmanagements

Durch das Ärztliche Stressmanagement wird das Team in die Lage versetzt, bei bevorstehenden Projekten besser mit Druck, Stress und Anspannungen umzugehen. Geschult wird:

- Authentische Selbstwahrnehmung
- Besserer Zugang zu Regenerationsressourcen (z.B. Nutzung von Pausen und Freiphasen)
- Steigerung der Selbstregulation
- Stress- und Krisenbewältigung (auch im Team)
- Erkennen und Deuten der Signale von Überlastung, Überforderung
- Umgang mit Stress, Druck, negativen (Zwischen-)Erfolgen
- Steigerung der Achtsamkeit
- Persönliche Immunisierungsstrategie

Besonderheit und Kernkompetenz der ZfP:

Da es explizit um die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress sowie die Verhinderung von Stressfolgeerkrankungen geht, wird das Programm ausschließlich von Fachärzten durchgeführt.

---

*„Wir hätten nicht gedacht, dass das Team so toll die ERP-Einführung stemmt. Ohne Ausfälle oder Motivationsverlust.“*

---

## Vorteil und Nutzen für den Einzelnen und das Projekt

- Stablere Ausgeglichenheit des Einzelnen und des Teams
- Ausbau der Stressresistenz
- Steigerung der Produktivität
- Reduktion von Fehlzeiten und krankheitsbedingter Arbeitsunfähigkeit
- Erhalt der Motivation und kreativen Energie
- Steigerung der Resilienz
- Minimierung von Konfliktpotenzialen
- Sicherung einer wirksamen Zusammenarbeit
- Achtsame Kommunikation
- Schnelle Klärung von Konflikten und -potenzialen
- Sicherung des Projekterfolgs

## Durchführung

Das Programm findet ca. 2 Monate VOR dem Start von wichtigen Projekten an 2 Tagen statt.

Dauer:	2 x 1 Tag
Teamgröße:	max. 10 Personen i.d.R. aus allen Hierarchieebenen
Ort:	im Umfeld des Auftraggebers
Kosten:	Fixpreis für 2 Tage incl. 1 Vorgespräch (Analyse, Zielsetzung mit der Geschäftsleitung), plus Evaluation +3 Monate

Tag 1  
Durchführung: Birgit Krell / Matthias Mantz  
Teambuilding: Berater, Coaches und Trainer

Tag 2  
Durchführung: Dr. med. Michael Majer  
Medizinisch: Facharzt für Arbeitsmedizin und Psychotherapie

## Das ZfP Tauberfranken

Das ZfP ist *der* Spezialist für interdisziplinäre Beratungsleistungen zum Gesundheits- und Personalmanagement unter Ärztlicher Leitung. Mit der einzigartigen Kernkompetenz im *medizinisch-psychologischen Bereich*.

Der Fokus liegt auf dem Management, den Führungskräften und Schlüsselmitarbeitern. Zur Zukunftssicherung und Weiterentwicklung ambitionierter mittelständischer Unternehmen.

Fordern Sie unser Konzept für Ihr Unternehmen und Ihr Personalentwicklungsprogramm an.

Stand 6 / 2018

## Kontakt

ZfP Tauberfranken GmbH  
Dr. med. Michael Majer, Geschäftsführer  
i\_Park 8  
97922 Lauda-Königshofen  
Tel. 09343 614 743 0  
Fax 09343 614 744 5  
Mobil 0171 265 432 5  
info@zfp-tauberfranken.de  
www.zfp-tauberfranken.de

www.gesundes-know-how.de

