



## Zentrum für Personalgesundheit

### 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.

### Kontakt

ZfP Tauberfranken GmbH  
- Zentrum für Personalgesundheit -  
Dr. med. Michael Majer, Geschäftsführer  
Johann-Hammer-Straße 24 (Mittelstandszentrum)  
97980 Bad Mergentheim

Tel. 0 79 31 959 846 0  
Fax 0 79 31 959 846 9  
Mobil 0171 265 432 5

[info@zfp-tauberfranken.de](mailto:info@zfp-tauberfranken.de)  
[www.zfp-tauberfranken.de](http://www.zfp-tauberfranken.de)



## Zentrum für Personalgesundheit

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

**1-Tages-Programm:  
Meistern von bevorstehenden Aufgaben –  
Umgang mit Stress, Druck, Rückschlägen**

**„Gipfel erklimmen.  
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. Beispiele sind:

- Einführung ERP-Programm
- Großauftrag
- Neubau/Umzug Produktionshalle
- Abarbeitung Auftragsspitzen
- Montage und Inbetriebnahme Sondermaschine mit Entsendung ins Ausland

## Inhalte von „Gipfel erklimmen, Projekte stemmen“

Durch das 1-Tages-Programm 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)
- Deuten von Signalen von Überlastung, Überforderung
- Steigerung der Achtsamkeit
- Persönliche Immunisierungsstrategie

Da es im Programm 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 die ERP-Einführung so toll stemmt. Ohne Ausfälle oder Motivationsverlust.“*

---

## Vorteil und Nutzen für den Einzelnen und das Projekt

- Höhere Ausgeglichenheit
- Ausbau Stressresistenz
- Steigerung der Resilienz
- Produktivität steigern, Fehlzeiten reduzieren
- Geringere krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit
- Höherer Projekterfolg

## Durchführung

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

Dauer:	1 Tag
Teamgröße:	max. 10 Personen
Ort:	im Umfeld des Auftraggebers
Kosten:	2.499,-€ (zzgl. MwSt.) incl. 1 Vorgespräch (Analyse, Zielsetzung mit der Geschäftsleitung), und Evaluation nach 3 Monaten
Durchführung:	Dr. med. Michael Majer Facharzt für Chirurgie und Arbeitsmedizin – Notfallmedizin, Psychotherapie