

## Ihre Nutzen

- Ihr Unternehmen befolgt das Arbeitsschutzgesetz
  - Stress-Prophylaxe für Berufsanfänger
  - Stress-Bewältigung für alle anderen
- Sie reduzieren kurz- und langfristig die Fehlzeiten
- Sie reduzieren die Folgekosten von Stress
  - Krankheit/ Kuren/ Frühverrentung
- Sie können Personalinvestitionen besser amortisieren
- Zufriedenere Mitarbeiter arbeiten lieber (und leisten mehr)
- Leistungsträger erarbeiten Wettbewerbsvorteile
- Ihr Schulungspartner Taktwechsel bietet Ihnen viele Gestaltungsmöglichkeiten sowie eine Rabattstaffel bei der Buchung mehrerer Seminare in Folge

## Über Taktwechsel



einander Seminare, können so viel besser als andere auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern eingehen.

Wenn Sie uns kennenlernen möchten, bieten Sie uns bitte einen Vorstellungstermin an. Wir kommen gerne zu Ihnen, präsentieren auf Wunsch en Detail, was wir für Sie tun können. Gerne legen wir Ihnen auch aktuelle Referenzen vor.

Unsere Honorare bewegen sich in den üblichen Rahmen, wobei wir Ihnen gerne Sonderkonditionen bieten, wenn Sie Potenzial für eine längerfristige Zusammenarbeit sehen. Sie sind unsicher, ob sich das rechnet? Dann fragen Sie Michael Kastner, Leiter des Instituts für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin in Herdecke. Er sagte 2007: „Ein Euro Investition in eine moderne Gesundheitsförderung zahlt sich nach drei Jahren mit mindestens 1,80 Euro aus.“

Eine Kurzpräsentation der Taktwechsel KG finden Sie zum Download auf unserer Homepage [www.takt-wechsel.de](http://www.takt-wechsel.de), falls Sie unser Angebot erst intern vorstellen und diskutieren möchten.

Das Coaching-Team von Taktwechsel gruppiert sich um uns, das Ehepaar Susanne und Alexander Fillers. Wir geben gern mit-

## Weitere Themen

Als spezialisierte Coaches für die berufliche wie persönliche Entwicklung und Weiterentwicklung reicht unser Themenspektrum über unseren Schwerpunkt Stress-Management hinaus. Hier finden Sie unsere weiteren Tätigkeitsfelder:

**Businesscoaching:** Individuelle oder gruppenbezogene Seminare, Workshops und Trainings für ein erfolgreiches Verhalten im Job, den Umgang mit Vorgesetzten und Kunden. Ideal für Nachwuchsmanager aller Berufsgruppen.

**Interkulturelles Businesscoaching:** Individuelle oder gruppenbezogene Seminare, Workshops und Trainings für den richtigen Umgang mit Kunden oder Mitarbeitern aus anderen Kulturen. Ideal für Vertriebs- oder Führungskräfte, die vor neuen Aufgaben im Ausland stehen. Je nach Zielrichtung können die Inhalte auf Märkte (z.B. arabischer oder asiatischer Wirtschaftsraum) oder sogar einzelne Länder (z.B. Indien, Japan) reduziert werden.

**Kommunikationscoaching:** Förderung der Zusammenarbeit durch das Erlernen und Trainieren bestimmter Interaktionsprozesse. Ideal auch als Workshop für neue oder temporär miteinander arbeitende Teams.

**Zielcoaching:** Ein klares Ziel ermöglicht eine eindeutige Ausrichtung des Handelns. Wir begleiten die Entwicklung einer Unternehmensvision oder einer persönli-

## Kontakt

TAKTWECHSEL KG  
Institut für Business-Kompetenzen  
Kerkenbrock 26a  
33824 Werther in Westfalen  
Fon 05203 918551  
Fax 05203 918552  
E-Mail [anfrage@takt-wechsel.de](mailto:anfrage@takt-wechsel.de)  
Internet [www.takt-wechsel.de](http://www.takt-wechsel.de)

chen Lebensvision. Gemeinsam mit uns erarbeiten Sie inspirierende und kraftvolle Ziele und Projekte. Eine angemessene Kommunikation schafft den Rahmen, in dem die klare Ausrichtung und Motivation aller Beteiligten zur Zielerreichung führt.

**Organisationsentwicklung:** Oft fordern Veränderungsprozesse in Unternehmen, die interne Organisation neu aufzusetzen. Dabei sollten alte Muster vermieden und neue Möglichkeiten genutzt werden. Wir zeigen Ihnen beratend und moderierend, wie man heute effektive Unternehmensstrukturen entwickelt.

**Gründercoaching:** Wer seine Geschäftsidee zum Erfolg führen will, muss ganz viele Menschen gewinnen. Wir helfen – in der Regel in Einzelcoachings – die Geschäftsidee zu validieren, den Wettbewerb und Märkte zu durchleuchten. Wir helfen beim Businessplan und bei der Finanzierung und begleiten auf Wunsch noch eine Weile.

**Krisenmanagement:** Unser umfangreiches Wissen um die Interaktion und die Kommunikation in Unternehmen und anderen Organisationen ist ein wichtiges Instrument, wenn eine Krise bevorsteht oder bereits begonnen hat. Wir helfen, Partner zu binden und so die Folgen einer Krise zu reduzieren.

[www.Mehr-Spass-an-der-Arbeit.de](http://www.Mehr-Spass-an-der-Arbeit.de)

Frage an Radio Eriwan:

*Ist ein Leben ohne Stress möglich?*

Antwort:

*Im Prinzip ja. Aber es wäre langweilig.*

# Stress-Management für Leistungsträger

**TAKTWECHSEL**  
neue energie für leistungsträger

Stress ist zu allererst gesund. Denn Leistung macht zufrieden. Und Erfolge glücklich.

Doch Stress macht auch krank: Die Taktzahl hat sich an nahezu jedem Arbeitsplatz schleichend erhöht.

Zusammen mit steigenden Erwartungen von Kollegen und Vorgesetzten wächst die Gefahr, dass der Einzelne sich überfordert fühlt.

Bevor es zur Überlastung kommt, bevor der Stress krank macht, bevor der Burnout den Leistungsträger bricht, kann man den Umgang mit Stress lernen.

„Bei Schnell-schnell bleibt alles an der Oberfläche.“

„Das alles muss heute noch fertig werden?“

„Kreativität auf Knopfdruck – Bin ich ein Roboter?“

„Wie kann man sicher sein, immer alles richtig einzuschätzen?“

„Kann ich hier irgendwas mal in Ruhe zu Ende bringen?“

„Bei diesem Gehetze muss die Qualität ja auf der Strecke bleiben.“

„Wenn man doch nur mehr Zeit für Sport hätte.“

„Alle spielen Igel. Nur wir sind immer die Hasen.“

„Jeden Tag vor einem leeren Blatt – das frustet.“

„Und kommt man mal zufrieden heim, gibt es Zuhause Neid und Stress“.

## Ihre Herausforderung

Seit 1996 verpflichtet das Arbeitsschutzgesetz alle Arbeitgeber, ihre Mitarbeiter vor einer psychischen Überlastung zu schützen. Immer mehr Unternehmen beginnen, nach spezifischen Stressquellen zu forschen. Und gehen die Aufgabe an, durch wohl geschnürte Maßnahmenbündel die Ursachen von Angst und Unsicherheit zu beseitigen.

Das macht Sinn, denn Stress im Job verursacht allein in Deutschland Kosten von fast 30 Milliarden Euro pro Jahr. 24 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland fühlen sich bereits so gestresst, dass sie nicht glauben, bis zum Rentenalter gesund weiterarbeiten zu können. Mehr als doppelt so viele, nämlich 59 Prozent, haben Angst um ihren Job oder ihre Position im Unternehmen. Jeder zehnte Fehltag geht bereits auf das Konto psychischer Erkrankungen, Tendenz stark steigend.

Psychische Überlastung hat viele Gesichter: schleichender Leistungsabfall, sich häufende Krankmeldungen bis hin zu Alkoholsucht und Frühverrentung. Betroffene finden sich nicht nur in den Berufen, die allgemein als stressbelastet gelten wie Ärzte, Journalisten, Feuerwehrleute oder Polizisten, sondern auch an vielen anderen Arbeitsplätzen. Besonders häufig betroffen sind die Leistungsträger.

## Unser Angebot

Wir bieten Ihnen Workshops für

- ▶ Führungskräfte, die täglich den schwierigen Spagat zwischen Personalmotivation und steigenden Leistungsanforderungen bewältigen müssen
- ▶ Mitarbeiter, die unter zunehmender Arbeitsverdichtung leiden, nicht abschalten können und deren Freude an der Arbeit droht, in Widerwillen oder Resignation umzuschlagen
- ▶ Leistungsträger, die unter beständig hohem Druck bereits erste Anzeichen von Erschöpfung zeigen und bei denen das Spannungsfeld zwischen dem Anspruch, allen gerecht zu werden, und dem Wunsch nach Gelassenheit zur Zerreißprobe wird.

Wir bieten Ihnen individuelle Coachings für Führungskräfte und Mitarbeiter, die unternehmenskritische Positionen ausfüllen.

## Unsere Art zu arbeiten

Am Anfang unserer Arbeit werden wir mit der Methode des Contextuellen Coachings® analysieren, wo die jeweiligen Stressquellen liegen. Dies geschieht individuell nach der jeweiligen Bereitschaft der Teilnehmer, ihr Thema zu besprechen. In einer Gruppe profitieren davon sowohl diejenigen, die ihre eigene Problematik vortragen als auch diejenigen, die eher zurückhaltend sind und sich in den Beiträgen anderer wiedererkennen.

Im zweiten Schritt verändern wir den Umgang mit Stress: Durch unsere Methode wird dem Teilnehmer schnell bewusst, wie

groß sein eigener Einfluss bei der Bewertung von Stress-Situationen oder im Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten ist. Es wird trainiert, wie man sich gedanklich bewusster „entschleunigen“ kann. Und, wie man sich klar darüber wird, wie die eigenen Bedingungen sind und wie man sich klarer abgrenzt.

Wichtig ist es uns, nicht nur Tipps zu geben, wie man im Nachhinein mit Stress umgeht (zum Beispiel Abreagieren durch Sport). Wir zeigen auf, wie jeder für sich eine hohe Nachhaltigkeit in der Stress-Prophylaxe erreicht.

### Inhalte

- ▶ Bedeutung von positivem und negativem Stress
- ▶ Prüfen der persönlichen Grenzen, wann eine Belastung als zu hoch empfunden wird
- ▶ Gemeinsames Erarbeiten der kollektiven und individuellen Ursachen
- ▶ Analyse der Stressfaktoren
- ▶ Untersuchung der individuellen Fragestellungen und Erarbeitung von Lösungsansätzen
- ▶ Training „Gefühle besser managen“ (Umgang mit Frust, Ärger und Wut)
- ▶ Training „Besser umgehen mit Kritik“
- ▶ Training „Beruf und Arbeit besser verbinden“
- ▶ Gemeinsame Entwicklung von Strategien zur Stressnutzung

### Vorgespräch

Vor Buchung eines unternehmensinternen Seminars führen wir ein Vorgespräch mit dem Personalleiter oder Geschäftsführer durch, um zu besprechen, welche Problematik vorliegt (z. B. hohe Fluktuation, Krankenstand, Wunsch nach mehr „gebündelter Energie“, bessere Stimmung im Team).

### Feedback

Um einen vertraulichen Rahmen zu gewährleisten erfolgt das Feedback an den Auftraggeber in allgemeiner Form beziehungsweise in Absprache mit den jeweiligen Teilnehmern.

### Gruppengröße

Die optimale Gruppengröße liegt bei 10 bis 12 Teilnehmern.

### Dauer

Ideal sind 1-2 Seminartage und ein Folgeseminartag nach ca. 4 Wochen, so dass man dann reflektieren kann, wie die Umsetzung funktioniert hat, welche Fragen dazu neu aufgetaucht sind und wie man seinen Umgang mit Stress künftig weiter optimieren kann.

### Jetzt buchen!

Wir geben diese Art von Seminaren sowohl bei Ihnen im Hause als auch in den Tagungsräumen eines Hotels. Einzelne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen wir auch gern in unseren Inhouse-Seminaren im Institut auf. Dafür haben wir in diesem Jahr folgende Termine eingeplant.

Dienstag, 24. Mai 2011  
Mittwoch, 20. Juli 2011  
Dienstag, 27. September 2011  
Mittwoch, 16. November 2011