

Strategien gegen Stress!

Training zeigt, wie Sekretärinnen und Assistentinnen die hohe Arbeitsbelastung im Büro souverän bewältigen

(Freiburg, 8. Oktober 2009) – Termine, Anrufe, E-Mails und ständig neue Aufgaben – bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sekretariat und Assistenz herrscht permanent großer Druck. Wie man mit Stressfaktoren so umgeht, dass man trotzdem motiviert, gelassen und effektiv bleibt, zeigt das neue Training der Haufe Akademie mit dem Titel „Leistungsfähig bleiben!“.

In dem zweitägigen Training setzt die Psychologin und Sporttherapeutin Bettina Carola Engemann bei den individuellen Stress- und Belastungsfaktoren der Teilnehmer an. Mitarbeiterinnen aus Sekretariat und Assistenz lernen, typische Warnsignale wahrzunehmen, eigene Reaktionen auf Belastungen zu erkennen und individuelle Stressauslöser direkt anzugehen. Dazu gehört auch, rechtzeitig und offen zu kommunizieren, das eigene Selbst- und Zeitmanagement unter die Lupe zu nehmen sowie Grenzen und Prioritäten zu setzen. Einzel- und Partnerarbeit, interaktiver Theorieinput und erlebnisaktivierende Übungen zeigen den Teilnehmerinnen, welche Techniken sie wirksam anwenden können.

Im Mittelpunkt des Trainings stehen außerdem solche Strategien, die helfen, mit belastenden Situationen auf gesunde Weise umzugehen. „Zunächst einmal muss man seine Achtsamkeit und sein Bewusstsein schärfen und die eigenen Einstellungen überprüfen.“ erläutert Engemann. „Der entscheidende zweite Schritt ist dann, neue Handlungsmöglichkeiten zu erkennen, auszuprobieren und erfolgreich anzuwenden.“ Dazu gehören Bewegungs- und Entspannungsmethoden, die die Teilnehmer unter Anleitung der Referentin einüben. So sind die Mitarbeiterinnen aus Sekretariat und Assistenz nach dem Training in der Lage, ihr persönliches „Anti-Stressprogramm“ zu entwickeln und im Büroalltag wirksam umzusetzen. Selbstverständlich zeigt Engemann auch Wege und Methoden auf, um Beruf und Privatleben ins Gleichgewicht zu bringen – die wichtigste Voraussetzung, um auf Dauer leistungsfähig zu bleiben.

Weitere Informationen unter: <http://www.haufe-akademie.de/78.23>

Pressekontakt:

Haufe Akademie GmbH & Co.KG
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Kerstin Schreck
Tel. 0761 4708-542
Fax 0761 4708-820-542
E-Mail: pressestelle@haufe-akademie.de

Pressecenter der Haufe Akademie unter <http://www.haufe-akademie.de/presse>