

ACT gegen Stress

Stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft!

Stress ist heutzutage allgegenwärtig
– im Beruf und oft auch im Privatleben.
Man kann sich dem nicht entziehen. Aber
man kann sich gegen Stress wappnen.

Psychologen nennen die Fähigkeit,
gelassen und souverän auch mit
schwierigsten Situationen umzugehen,
Resilienz. Resilienz lässt sich übersetzen
als seelische Widerstandskraft.

Eine Vielzahl von Studien hat in den
letzten Jahren gezeigt: Diese seelische
Widerstandskraft ist nicht angeboren –
man kann sie lernen.

„**ACT gegen Stress**“ ist ein strukturiertes
Trainingsprogramm, das die seelische
Widerstandskraft stärkt – nachhaltig und
mit äußerst geringem Zeitaufwand.

Inhalte

1. Einführung

- Wie stärken Achtsamkeit und werteorientiertes Handeln die seelische Widerstandskraft?
- Wie wirkt sich das Training auf die berufliche Leistungsfähigkeit, auf die Belastungsfähigkeit, auf die körperliche und seelische Gesundheit und auf das persönliche Wohlbefinden aus?

2. Achtsamkeit

- Bewusst leben im Hier und Jetzt? Oder steuert der Auto-Pilot? – Die beiden Modi unseres Verhaltens
- Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit
- Wie lässt sich Achtsamkeit im Alltag anwenden?

3. Werte

- Begriffsklärung: Was sind Werte? Warum sind Werte wichtig? Was unterscheidet Werte von Zielen? Was haben Werte mit Achtsamkeit zu tun?
- Worum soll es im Leben gehen? – Bestimmung der eigenen Werte
- Wie lassen sich Werte in konkrete Handlungen übersetzen?

4. Umgang mit Hindernissen

- Welche Hindernisse treten beim werteorientierte Handeln auf? Welches sind innere, welches sind äußere Barrieren?
- Techniken im Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Stimmungen
- Techniken im Umgang mit dysfunktionalen Gedanken
- Identifikation und Anpassung von ungeeigneten Verhaltensstrategien

5. Ausblick

- Tipps und Tricks zur erfolgreichen Anwendung des Gelernten in Beruf und Privatleben

Zielgruppe

Ob Führungskraft oder Mitarbeiter – von „ACT gegen Stress“ kann jeder profitieren. Das Training richtet sich insbesondere an Menschen, die Tag für Tag hohen Anforderungen ausgesetzt sind und die sich dabei ihre Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und ihre innere Ausgeglichenheit bewahren wollen.

Ablauf

Was ist die Basis der seelischen Widerstandskraft? Die psychologische Forschung zeigt: entscheidend sind zwei zentrale Fertigkeiten, nämlich Achtsamkeit und werteorientiertes Handeln, die im Workshop vermittelt werden. Die Teilnehmer erfahren, wie sie diese Basis-Kompetenzen trainieren können; sie haben die Möglichkeit, ganz praktisch zu üben; und sie lernen Techniken, wie sie das Ganze in ihrem Alltag anwenden und weiterentwickeln.

„ACT gegen Stress“ findet in Gruppen mit bis zu 15 Teilnehmern statt. Idealerweise wird es im 3-mal-3-Format durchgeführt, d.h. das Training umfasst drei Einheiten mit jeweils drei Stunden. Die ersten zwei Trainingseinheiten sollten im Abstand von einer Woche abgehalten werden. Die dritte folgt dann 6 bis 10 Wochen später.

Das Training kann aber auch in einem eintägigen Kompakt-Seminar durchgeführt werden.

Hintergrund

Das ACT in „ACT gegen Stress“ ist die Abkürzung für Akzeptanz- und Commitment-Training. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das die Fortschritte der modernen Verhaltenstherapie für Coaching und Training im beruflichen Umfeld nutzbar macht.

ACT zielt darauf ab, die psychische Flexibilität sowohl von Einzelnen als auch von Teams zu erweitern.

Die Methodik ist deshalb gerade für Menschen und Organisationen wertvoll, die sich in Veränderungsprozessen oder Umbruchsituationen befinden.

Nutzen

Zur Wirksamkeit von „ACT gegen Stress“ liegt mittlerweile eine Fülle wissenschaftlicher Publikationen vor. Positive Effekte des Trainings sind vor allem:

- deutlich **reduzierter Stress**
(insbesondere bei stark belasteten Menschen)
- **Reduktion von Burnout**
- **verringerte Fehlzeiten**
- **Verbesserung der Innovationsfähigkeit und flexiblerer Umgang mit Veränderungen** im Job (zum Beispiel bei Umstrukturierungen oder der Einführung neuer Softwaresysteme)
- insgesamt **verbesserte Job-Performance**
- **bessere Kommunikation und Zusammenarbeit** mit Kollegen und (schwierigen) Kunden
- allgemeine **Stärkung der seelischen Gesundheit** und des **persönlichen Wohlbefindens**

Kontakt

Wenn Sie Interesse haben, „ACT gegen Stress“ in Ihrem Unternehmen durchzuführen, oder weitere Informationen wünschen, dann wenden Sie sich an:



***insas Institut für Arbeit und
seelische Gesundheit GmbH***

Michael Waadt

Fäustlestraße 8

80339 München

Tel.: 089 / 45 22 99 - 99

mail: waadt@insas-institut.de

www.insas-institut.de