

Leben, was gesund macht

Befragungen unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu weiteren, für sie am Arbeitsplatz „Nutzen stiftenden“ Fortbildungsangeboten ergeben regelmäßig – und zwar zunehmend – den Wunsch nach der Behandlung des Themas Stress- und Konfliktmanagement. Wie deutlich hier unser modernes Berufsleben mit seiner Arbeitsdichte und seinem allgegenwärtigen Leistungsdruck (bei oft ungesicherten Beschäftigungsverhältnissen) gespiegelt wird!

Eines ist sicher: Konflikte/Stress dürften immer etwas mit der Art und Weise zu tun haben, in der wir miteinander kommunizieren. In anderen Worten: Kommunikation und Wahrnehmung liefern die Konstellation dafür, wie unsere Arbeitsbedingungen aussehen. Sind wir vornehmlich konflikt- und stressbeladen und fühlen uns eigentlich unwohl am Arbeitsplatz? Oder erfahren wir Wertschätzung und Fairness, gibt es tragfähige kollegiale Beziehungen, ein Mitspracherecht, soziale Unterstützung und gemeinsame Werte und Ziele, ein GESUNDES Ambiente also?

Unser dreiteiliges Fortbildungsangebot (jeder Baustein kann gewinnbringend auch einzeln gebucht werden) behandelt die Zusammenhänge von Kommunikation, Stress, Konflikten und Gesundheit am Arbeitsplatz. Im dritten geht es um ein dabei konstruktives Führungsverhalten.

Baustein 2 : Stress- und Konfliktkompetenz

Termin: 18. (10:00-16:30 Uhr) und 19. (09:30-13:30 Uhr) Juni 2015
Ort: Zentral- u. Landesbibliothek Berlin, Ribbeck-Haus, Breite Straße 35/36, 10178 Berlin, EG: Kleiner Säulensaal
Veranstalter: Initiative Fortbildung für wissenschaftliche Spezialbibliotheken und verwandte Einrichtungen e.V.

Stress hat viele Ursachen. Neben der persönlichen Disposition sind es zwischenmenschliche Probleme, Dissonanzen zu eigenen Werten, gelernte Verhaltensmuster und auch äußere Bedingungen.

Hier sind besonders die Probleme mit der Zeit hervorzuheben, die für den Einzelnen zunehmend mit den hohen Arbeitsanforderungen und komplexen Aufgaben einhergehen: immer mehr soll in immer weniger Zeit erledigt werden. Unterbrechungen sind an der Tagesordnung und führen dazu, dass der berufliche Alltag kaum noch geplant werden kann. Eine mangelnde Arbeitsqualität, Unzufriedenheit und eben Stress können die Folge sein.

Dabei wird allzu leicht vergessen, dass unser Leben außer dem Bereich „Arbeit/Leistung“ auch die Bereiche „Familie/Kontakt“, „Sinn/Kultur“ und „Körper/Gesundheit“ umfasst. Das zu bedenken, fällt vielen Menschen angesichts des zunehmenden Zusammenwachsens von Arbeit und Freizeit schwer. Auch das klassische Zeit- und Selbstmanagement bietet hier wenig Hilfestellung – beide Ansätze lassen völlig außer Acht, dass es beim Versuch, ein erfülltes Leben, frei von Stress und Konflikten, zu führen, letztlich um das Managen von Beziehungen geht. Und zwar auf zwei Ebenen: zum einen müssen wir die Beziehungen zwischen den vier Lebensbereichen so gestalten, dass zwischen ihnen die rechte Balance gegeben ist. Zum anderen muss es uns gelingen, die Beziehungen zu den Personen, die (für uns) wichtig sind, zu managen.

In diesem zweiten Baustein werden die Ursachen für Stress und die Lösungsmöglichkeiten bei Konflikten an praktischen Beispielen erklärt und geübt:

- Wie kann ich meinen Stresslevel erkennen und eventuell verändern?
- Wie kann ich meine Wünsche äußern und verhandeln?
- Wie kann ich meine Arbeitsbeziehungen positiv gestalten?

Darüber hinaus wird es um „Lebens“kompetenz gehen, nämlich ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben. Inhalte:

- Analyse der Ärger- und Konfliktsituationen
- Balance suchen und finden
- Prioritäten setzen
- Was mir guttut – suchen und finden

- Energiebalance
- Ressourcen nutzen.

Methoden: Vortrag, Übungen und Diskussion

Referentin : **Caroline Meinke**, Supervisorin, Organisations- und Projektberaterin,
SyPra – Systemische Praxis, Berlin
<http://www.sypra-berlin.de>

Teilnehmer : max. 25 Personen

Kostenbeitrag : EURO 125,-- (early bird-Tarif bei Anmeldung bis zum 20. Mai 2015);
danach: EURO 150,--

Anmeldeschluss : 11. Juni 2015

Anmeldung bei : mit Angabe der Rechnungsadresse bei Evelin Morgenstern –
Initiative Fortbildung ... e. V. –
E-Mail : morgenstern@initiativefortbildung.de

Für Ihre Unterkunft in Berlin weisen wir auf das Motel One am Spittelmarkt hin:

<http://www.motel-one.com/de/hotels/berlin/hotel-berlin-spittelmarkt/>

Wir bitten um Selbstbuchung.

Baustein 3: Kompetenzen für „gesunde Führung“ (Arbeitstitel) sind in Vorbereitung
Baustein 1 : Dialogkompetenz findet am 27. und 28. April d. Jahres statt. (Siehe auch
unsere Website: www.initiativefortbildung.de.)

Baustein 3: Kompetenzen für „gesunde Führung“ (Arbeitstitel) ist in Vorbereitung.