

Die Komplexprogramme – Grundlage für nachhaltige Resilienz

Unsere Komplexprogramme stellen eine innovative Antwort auf die Herausforderung dar, nachhaltige Veränderungen bei Mitarbeitenden und in Unternehmen zu initiieren und zu unterstützen. Durch die strukturierte und phasenorientierte Herangehensweise werden Teilnehmende nicht nur mit relevantem Wissen und Methoden ausgestattet, sondern auch individuell in ihrem Veränderungsprozess begleitet. Dieses ganzheitliche Konzept wurde entwickelt, um den Grenzen herkömmlicher Workshopformate zu begegnen und eine tiefgreifende und persönliche Entwicklung zu fördern.

Die Komplexprogramme werden für verschiedene Themenbereiche angeboten, darunter Stressmanagement, Motivation und Willenskraft, Schichtarbeit sowie ein spezielles Programm für Auszubildende. Die Programme finden über einen Zeitraum von 3-6 Monaten statt.

Inhalte

- **1:1 Orientierungsgespräch**
Der Einstieg in das Komplexprogramm erfolgt durch ein persönliches Orientierungsgespräch, bei dem individuelle Motivationen, Vorerfahrungen und spezifische Bedürfnisse der Teilnehmenden erfasst werden.
- **Grundlagen**
In den Grundlagenworkshops erhalten die Teilnehmenden ein fundiertes Verständnis des jeweiligen Themenschwerpunktes. Diese Phase ermöglicht es, ein gemeinsames Wissensfundament zu schaffen, auf dem in den nachfolgenden Phasen aufgebaut wird.
- **Praxis**
Die Praxisworkshops dienen der Vertiefung und Anwendung des erworbenen Wissens. Teilnehmende wählen auf Basis ihrer individuellen Bedürfnisse und Ziele spezifische Workshops, um praktische Fähigkeiten und Techniken zu erlernen, die sie bei der Umsetzung ihrer persönlichen Veränderungsziele unterstützen.
- **1:1 Zielsetzungsgespräch**
Im 1:1 Zielsetzungsgespräch werden die individuellen Ziele und Vorhaben konkretisiert. Dieser Schritt bildet den Übergang von der Theorie zur Praxis und unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre Pläne für die Veränderung präzise zu formulieren und umzusetzen.
- **Nachhaltigkeit**
Die Nachhaltigkeitsworkshops fokussieren sich auf die langfristige Umsetzung und Verankerung der Veränderungsziele.
- **Nachbegleitung**
Eine Nachbegleitung durch Experten des ISM gewährleistet, dass die Teilnehmenden auch nach Abschluss der Workshops Unterstützung erhalten. Diese Phase dient der Reflexion, der Weiterentwicklung und der Vertiefung der erlernten Inhalte und Methoden.

Themenbereiche:

- **Stressmanagement**

Das „Stressmanagement-Programm“ unserer Komplexprogramme zielt darauf ab, Teilnehmenden ein tiefgreifendes Verständnis von Stressmechanismen und dessen Bewältigung zu vermitteln. Inhalte des Programms umfassen unter anderem die Identifikation und den lösungsorientierten Umgang mit Stressoren, Techniken für gesunden Schlaf, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, die Anwendung des Stress-Inventars, die Bedeutung von Pausen, Achtsamkeitspraktiken, Bewegung am Arbeitsplatz, sowie das Setzen persönlicher Grenzen.

- **Motivation und Willenskraft**

Das Programm „Motivation und Willenskraft“ richtet sich an alle, die ihre persönlichen und beruflichen Ziele effektiver erreichen möchten. Es basiert auf neuesten Erkenntnissen der Motivationspsychologie und Selbstregulation und vermittelt Teilnehmenden, wie sie ihre Motivation langfristig aufrechterhalten, ihre Willenskraft stärken und Hindernisse überwinden können.

- **Schichtarbeit**

Das Programm „Schichtarbeit“ bearbeitet die spezifischen Herausforderungen, die mit wechselnden Arbeitszeiten einhergehen. Es vermittelt Strategien zur Anpassung des Schlaf-Wach-Rhythmus, zur Optimierung der Ernährung und zur Förderung von Erholung und Regeneration.

- **Auszubildende**

Dieses Komplexprogramm richtet sich an Auszubildende und vermittelt praktische Tipps zu Zeit- und Stressmanagement, Ernährung, Bewegung sowie Prüfungsstressbewältigung. Ziel ist es, Auszubildende zu unterstützen, ihre Gesundheit als Basis für beruflichen Erfolg und Wohlbefinden zu sehen und aktiv zu fördern.

Die Kombination aus persönlicher Betreuung und praktischen Anwendungen ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre persönlichen und beruflichen Potenziale voll auszuschöpfen und nachhaltige Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken.

Durch die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse des Unternehmens und seiner Mitarbeitenden kann das Programm effektiv zur Stärkung der Unternehmenskultur und zur Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und -produktivität beitragen.