




**michaela
hofer-fernbach**
AKTIVES STRESS MANAGEMENT



ANGEBOT

Aktives Stress Management

*Aktives Stress Management

AUFBAU – ABLAUF - Module

Je Workshop – Modul 5 – 12 MitarbeiterInnen.

Durch die Vorabanalyse des AVEM hat der/die TeilnehmerIn die Möglichkeit, die passenden Workshops auszuwählen, bzw. wird dies im Feedbackgespräch mitgeteilt.

Muster G	Gesundheit	normale Fehlzeiten	
Muster S	Schutz /Schonung	erhöhte Fehlzeiten	
Risikomuster A	Selbstüberforderung/Ausbrennen	sehr niedrige Fehlzeiten	sehr hohe Fehlerquelle
Risikomuster B	Resignation/Burnout-Tendenz	sehr hohe Fehlzeiten	sehr hohe Fehlerquelle

Impulsvortrag + AVEM

Grundlegendes zum Thema Stress
Stressbewältigungsstrategien,
Stress + Ernährung, Stress + Pausen

Modul 1: (B, erlernte Hilflosigkeit)

Problemlösetraining: dem persönlichen Stress auf die Spur kommen, individuelle Lösungen dazu finden und umsetzen
progressive Muskelentspannung, Stressabbau und Selbstcoaching mit Musik

Modul 2: (B, A, Perfektionismus>, Distanzierung<)

eigene Stressmuster erkennen und entschärfen: Mentaltraining, hinderliche und förderliche Glaubenssätze Motive, Einstellungen,
Distanzierung, progressive Muskelentspannung

Modul 3: (B, A, innere Ruhe<)

Entspannung – Erholung - Genuss und Psychohygiene:
progressive Muskelentspannung nach Jacobsen,
Körperübungen zum Stressabbau, Genussstraining
wingwave®-Selbstcoaching, Stressabbau mit Musik

Modul 4: (S, Bedeutsamkeit der Arbeit<, Beruflicher Ehrgeiz<)

Motivation: positive Arbeitseinstellung – Sinnerleben im Beruf - in die eigene Verantwortung gehen, Ressourcenarbeit

Wingwave®-Coaching: (B, A)

Einzel Einheiten (Dauer ca. 1,5 Std. je Termin) für die MitarbeiterInnen lt. AVEM/Wunsch



AVEM – Unternehmens-Nutzen

Aus den einzelnen Mustern lassen sich in Bezug auf psychisches und körperliches Befinden (Erholungsfähigkeit, Krankentage, die Absicht vorzeitiger Berentung/Pensionierung und anderer Gesundheitsindikatoren) ableiten.

Dadurch lässt die Kombination des AVEM-Tests mit den Workshops **gezielte, maßgeschneiderte Interventionen** für die einzelnen MitarbeiterInnen zu, und führt dadurch zu **noch mehr Nachhaltigkeit** der Investition.

Die **wirksame Frühdiagnostik** von gesundheitlichen Risiken, mit dem gezielten Einsatz von Interventionen führt zu **weniger Ausfällen** durch Krankheit oder Kündigung.

Sie erhalten **Aufschluss über gesundheitsförderliche und gesundheitsgefährdende Bedingungen**. (Gesamtübersicht über Mitarbeiter-Team) sowie Informationen über die Nachhaltigkeit der gesetzten Interventionen durch eine eventuelle Nachtestung.

Steigerung des Arbeitsengagements der MitarbeiterInnen durch maßgeschneiderte Interventionen.

Die jeweiligen MitarbeiterInnen besuchen NUR die für sie förderlichen Workshops - hohe Effizienz der Seminarreihe.

AVEM-MitarbeiterInnen-Nutzen

Jede/r MitarbeiterIn erhält im Einzelgespräch das persönliche Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster und die dazu abgestimmten Interventionen.

Die wirksame Frühdiagnostik von gesundheitlichen Risiken bietet die Möglichkeit eines gezielten, maßgeschneiderten Workshop und Einzelcoaching – Programmes.

Aufschluss/Feedback über die eigenen gesundheitsförderlichen und gesundheitsgefährdenden Bedingungen

gezielte Steigerung der eigenen Work-Health-Balance





**michaela
hofer-fernbach**
AKTIVES STRESS MANAGEMENT

Einzelcoaching

Die Einzel-Coaching-Einheit – 1,5 Stunden (basierend auf der wingwave®-Methode) bietet jedem/r MitarbeiterIn den Rahmen und die professionelle Begleitung für individuelle Lösungen.

Sie/er findet heraus, wie sie/er aus alten eingefahrenen Gedanken- und Verhaltensmustern ausbrechen kann, wie sie/er mit den persönlichen Hindernissen umgehen und selbständig immer wieder neue Entwicklungsmöglichkeiten erkennen und umsetzen kann.

Der Fokus wird auf die/den individuelle/n MitarbeiterIn gerichtet, unter Berücksichtigung des Systems, in dem sie/er sich befinden.

Ein Schwerpunkt dabei ist die Förderung der eigenen Ressourcen und Möglichkeiten, durch die das gesamte Umfeld nachweislich profitieren kann!

- **Mögliche Themen**
Umgang mit Stress und Druck, Konflikte, neue Aufgabenbereiche, Überforderung, Schlaf- Konzentrationsprobleme, Burnout-Prävention, Burnout-Nachbegleitung, Team- und Führungsthemen, Zeit-Ziel-Selbstmanagement, Motivation, wieder Freude und Sinn im Beruf
- **Methoden:**
wingwave® Coaching, Zielearbeit, inneres Team, Konfliktmanagement, Stress-Entkoppelungstechniken, Systembrett, Timeline,...
- **Nutzen:**
Individuelle Lösungen, vertrauter Rahmen, Zeitersparnis, Vermeidung von langen und teuren Ausfällen, Verstärkung der Motivation, Mitarbeiterbindung und Teamfähigkeit.

TRAINERINPROFIL

persönliches: Michaela Hofer-Fernbach, 1971
verheiratet
Mutter von 3 Töchtern und 1 Bonussohn

Ausbildungen + Arbeitsbereiche:

system. Zert. Fachtrainerin, Lebens- u. Sozialberatung i.A. u. S., Dipl. Burnout-Prophylaxe-Trainerin, wingwave®Coach (wingwave®-Einzelcoachings/-Führungskräftecoaching, Stress-, Leistungs- und Sportcoaching, Motivation, Zielarbeit, Wertearbeit, Konfliktmanagement, Inneres Team,...) **Magic® Words Trainerin, Kinesiologin** (Touch for Health, SIPS, Gehirnintegration,) mit dem Schwerpunkt Stressabbau und Blockadenlösung.

Aktives Stress Management mit der Stress weg-Garantie

Analyse des AVEM - Fragebogens (arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster n. Schaarschmidt & Fischer)

ABS-Bogen (lt. ASchG seit 2013 auch für KMU-Betriebe ab 10 Mitarbeiter/innen vorgeschrieben)

Work-Health-Balance

FrauRAUm die Work-Health-Balance für Frauen

Burnout-Prävention, emotionaler und körperlicher Stressabbau, Leistungssteigerung + Motivation mit wingwave®-Selbstcoaching, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen,

Problemlösetrainings, kognitive Umstrukturierung, Psychohygiene,

Zeitmanagement, Konfliktmanagement, Genusstraining,

Raus aus der Überforderung - Rein in die Motivation

die Kraft der Worte - Magic Words - die psychologische Hausapotheke

Referenzen:

Magistrat Linz – Lehrlingsakademie + Personalentwicklung
Land OÖ
LinzAG
ÖSB-Linz (GründerInnenworkshops)
VfQ-Linz (Silver Girls)
Banken (Raiffeisenbank VKB-Bank Linz)
Pflegebereich (Bad Mühlacken)
Baugewerbe (Linz seit 2016)
Installationsbetriebe (Unterweikersdorf, Ottensheim)
Elektroinstallationsbetriebe (Linz)
Printmedien (Wels, Linz seit 2014)
ISK Institut für soziale Kompetenzen
SHEQ-Consult (Österreich seit 2018),

Meine Vorträge und Workshops werden speziell am Bedarf der Teilnehmer/innen angepasst. Die Vorab-Analyse des AVEM-Fragebogens der Workshop TeilnehmerInnen dient hierzu als eine der Grundlagen.

Die in meiner 20-jährigen Banktätigkeit gesammelten Facetten (auch meine Kenntnisse als zert. Privatkundenbetreuerin) des Arbeitslebens sind Grundlage meiner Arbeit, in der es mein Anliegen ist, Menschen zu unterstützen, mit Freude und Leichtigkeit zu leben und zu arbeiten.

Freude ist der höchste Motivator - mit Freude und Spaß geht alles leichter!

