

## **Stressworkshop für Teams**

Ausführliche Variante über 3 Sitzungen:

Vorab für alle als Hausaufgabe: ein Stresstagebuch führen

### **1. Sitzung (4 Stunden):**

- Blitzlicht: Wie geht es mir gerade?
- Kartenabfrage: Welche Erwartungen und Wünsche habe ich an die Workshops?  
Und was will ich nicht?
- Gemeinsame Regeln: Was wünsche ich mir für die Zusammenarbeit in der Gruppe?
- Kartenabfrage (ggf. anonym): In welchen erlebe ich welche Belastungen?

Vier Bereiche:

- Führung (Anerkennung, Kommunikation, Zeit, Information, Freiräume...)
  - Arbeitsbedingungen (Prozesse und Strukturen, Arbeitsmittel, Arbeitsdichte, Termindruck...)
  - Kollegen (Zusammenarbeit, Stimmung, Kommunikation, Konflikte...)
  - Persönliches (Belastende Bedingungen außerhalb des Jobs...müssen nicht konkretisiert werden)
- Clustern innerhalb der Themenbereiche und dann priorisieren: Für jeden Mitarbeiter 3 Punkte, die auf die genannten Themencluster kleben kann
  - Gemeinsam das Ergebnis reflektieren
  - Hausaufgabe: Lösungsvorschläge entwickeln

### **2. Sitzung (2-3 Stunden, nach 2 Wochen):**

- Lösungsvorschläge zu den Belastungsfaktoren sammeln, besprechen und konkretisieren

Was machen wir? Wie? Wer? Bis wann?

### **3. Sitzung (2 Stunden nach weiteren 4-6 Wochen):**

- Evaluierung: Wie haben sich die Maßnahmen bewährt?  
Was hat sich verändert?  
Was hat sich verbessert?  
Was sollte noch passieren?