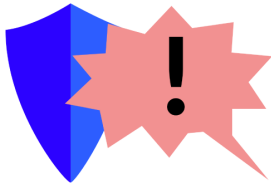


Trainings

Resilienz-Training



Dieses Training erlaubt den Erwerb von Stressmanagement-Techniken insbesondere mit dem Augenmerk auf effektive Kommunikation in Krisensituationen.

Dauer: 1 Tag

Zielgruppe: IT-Experten:innen (Software-Entwickler:innen, SysAdmins)

In unserem IT-Alltag wird es immer wichtiger, stressige Situationen managen zu können: das Produktionssystem steht still und muss so schnell wie möglich wieder hochgefahren werden, das längst überfällige Feature muss unbedingt bis heute Abend noch fertig werden, hat aber noch Bugs, etc. Genau in dem Moment, wo man eigentlich Besonnenheit und einen kühlen Kopf braucht, wird es meist hektisch: die Bandbreite reicht von Kopflosigkeit über Schockstarre zu wildem Aktionismus – alles nach bestem Wissen und Gewissen.

Informationen bleiben in solchen Zeiten meist auf der Strecke – doch sind sie gerade das wichtige „Schmiermittel“, um komplexe Probleme auflösen zu können.

In diesem Workshop schauen wir uns Auslöser für Stress an, die verschiedenen Stresstypen und Kommunikationsfallen – und wie man darauf hinarbeiten kann, in stressigen Situationen einen klareren Kopf zu haben.

Agenda:

Das remote-basierte inovex Resilienz-Training besteht aus fünf Modulen, welche über einen Tag verteilt durchgegangen werden. Das Training erfolgt komplett auf einem virtuellen Whiteboard mit einem Video-Call – also gänzlich ohne „Folienschlachten“. Die Teilnehmer:innen sind in einem ständigen Wechsel zwischen Erarbeitung von Inhalten und Gruppenarbeiten.

Schwerpunkt ist die Kommunikation in kritischen Situationen, aber auch, was Stress für jede Person individuell bedeutet. Abgeschlossen werden die theoretischen Modulen mit praktischen Übungen für die direkte Anwendung und Vertiefung des Gelernten.

Modul 1: Menschliche Anatomie und Hintergründe

Inhalte:

- Übersicht Anatomie & Physiologie des Gehirns
- Sympatikus & Parasympatikus
- Stress: Adrenalin und Cortisol

Lernziel:

Die Teilnehmer:innen kennen den Aufbau des Gehirns und Körpers in sehr groben Zügen. Die Zusammenhänge zwischen Adrenalin, Cortisol und dem zentralen Nervensystem sind verstanden, so dass alltägliche Erfahrungen hierzu in Bezug gesetzt werden können.

Modul 2: Kommunikation und ihre Fallen

Inhalte:

- Kommunikationsmodelle
- Kommunikation in kritischen Fällen im Aviationsbereich
- Fokussierungsfehler
- Statusfehler
- Situational Awareness

Lernziel:

Die Teilnehmer:innen kennen und verstehen unterschiedliche Kommunikationsmodelle wie zum Beispiel das Vier-Ohren-Modell von Schultz von Thun. Es werden Beispiele aus dem Aviationsbereich besprochen und was dort zu ungenügender Kommunikation führte. Außerdem wird auf diverse Fehlertypen eingegangen, die ungenügende Kommunikation begünstigen.

Die Teilnehmer:innen erhalten durch dieses Modul mehr Möglichkeiten, diverse Kommunikationstypen zu erkennen und im beruflichen Alltag besser auf sie eingehen zu können. Außerdem lernen sie, Kommunikationsfehler zu erkennen und zu vermeiden.

Modul 3: Wahrnehmung und Stress

Inhalte:

- Stress als subjektives Modell
- Ressourcen zur Stressbewältigung
- Ausblick auf Crew Resource Management

Lernziel:

Die Teilnehmer:innen können Stressoren erkennen und verstehen, wieso Stress subjektiv ist. Durch Ressourcen zur Stressbewältigung können akute Situation abgemildert werden. Thematisch wird es einen Ausblick auf Crew Resource Management aus dem Aviationsbereich geben, gerade zum Punkt *Effektive Kommunikation*.

Modul 4: High Stress Relief Techniques

Inhalte:

- Sammlung und Besprechung von Stressmilderungstipps
- Unterschiedliche Stress-Typen

Lernziel:

Mit Hilfe der High Stress Relief Techniques erhalten die Teilnehmer:innen Wissen zur akuten Stressmilderung. Außerdem werden Stresstypen aufgezeigt und erkennbar gemacht.

Modul 5: Live-Training

Inhalte:

Anwendung von Kommunikation in kritischen Situationen

Lernziel:

Hier wenden die Teilnehmer:innen das in den Modulen 1-4 erworbene Wissen konkret an. Nach sehr kurzen Übungseinheiten wird gemeinsam reflektiert, was verbessert werden kann und ob Inhalte aus den Modulen erkannt werden.