

Programmübersicht

Themenreihe: „Reizflut im Kopf und keiner drückt auf stopp - Reizvoll statt Reizflut“

Nr.	Module	Beschreibung
1.	Modul 1: 01.09.26 13:00 – 15:00 Uhr	<p>Thema: Grundlagen und Sensibilisierung der Leitungen zum Umgang mit Reizflut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen zum Thema Reizflut sowie physische und psychische Auswirkungen auf die Gesundheit - Selbstanalyse – Reizquellen analysieren - Wo entsteht die meiste Überforderung, persönliche Reizquellen im Führungsalltag? - Was ist selbstinitiiert bzw. was sind eigene stressbehaftete Reiztreiber? - Warnsignale frühzeitig erkennen - Arbeitsaufgabe zum nächsten Modul
2.	Modul 2: 06.10.26 13:00 – 15:00 Uhr	<p>Thema: Reizflutmanagement - Zielklärung und Maßnahmen zur Reizsteuerung der Führungskraft</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexion der Arbeitsaufgabe aus Modul I - Zielklärung zur eigenen, präventiven Reizflutsteuerung - Balance finden zwischen Anforderungen, Ressourcen und Selbstfürsorge unter Berücksichtigung der Verhaltensprävention - Individuelle, konkrete Einflussmöglichkeiten definieren - Arbeitsaufgabe zum nächsten Modul
3.	Modul 3: 03.11.26 13:00 – 15:00 Uhr	<p>Thema: Prävention zur Reizflut als Kulturthema verankern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexion der Arbeitsaufgabe aus Modul II - Bedeutung und Einfluss eines Reizflutmanagements auf die Gesundheit - Methoden zur Erfassung von Reizflut - Erarbeitung von Strukturen und Maßnahmen unter Berücksichtigung der Verhältnisprävention, speziell bei der Gestaltung von Arbeitsprozessen und Kommunikationsstrukturen als auch in den Handlungsfeldern Arbeitsumgebung, Arbeitsaufgabe, Arbeitsmenge und Zusammenarbeit - Reizflutmanagementplan (kurz-, mittel-, langfristig) erstellen und in den Arbeitsalltag integrieren - Transferaufgabe: Umsetzung des Reizmanagementplans
4.	Modul 4: 02.02.27 13:00 – 15:00 Uhr	<p>Thema: Praxis- und Erfahrungsaustausch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Besprechung der Pläne, deren Umsetzungserfolge als auch Stolpersteine sowie Diskussion von ergänzenden Ideen