

SIMULATIONSBASIERTE SOFT-SKILL-TRAININGS PART III - STRESSRESISTENZ



Die Simulationsbasierte Soft-Skill-Trainingsreihe ist unterteilt in 3 Phasen: psychologische Grundlagen (Kommunikationsbereitschaft), Entscheidungskompetenz in kritischen Situationen und das Verhalten im Ernstfall (Stressresistenz, Verantwortungsbewusstsein & Durchsetzungsvermögen). Diese Trainings basieren auf der System Operation Guideline der ENTSO-E und fokussieren speziell die sich ändernden Anforderungen für Netz- und Systemführer, gemäß einer Studie der GridLab (2014). „Stressresistenz“ als Teil der dritten Phase der Soft-Skill-Trainingsreihe befasst sich mit den körperlichen und kognitiven Effekten von Stress, sowie deren Auswirkung auf die Problemlösungs- & Entscheidungsfähigkeiten der Betroffenen. Ziel ist es einen bewussten [kurz- & langfristigen] Umgang mit diesen Effekten zu erreichen, um auch in Drucksituationen handlungsfähig zu bleiben

Zielsetzung

Der dritte Teil der Soft-Skill-Reihe erläutert die körperlichen und psychischen Stressmechanismen, deren evolutionäre Bedeutung und Wirkungsweise.

Hierbei ist das Trainingsziel die Teilnehmer auch im Fall (extremer) Belastung, trotz der dann eintretenden psychobiologischen Stressreaktionen handlungsfähig zu halten. Hierzu wird neben den notwendigen theoretischen Grundlagen auch das Verständnis von kurz- & langfristig wirkenden Gegenmaßnahmen vermittelt. Die Teilnehmer werden befähigt die Gegenmaßnahmen sowohl auf persönlicher, als auch struktureller Ebene einzusetzen.

Lernziele

- Verstehen der persönlichen (physischen u. psychischen) Stressreaktionen
- Vermittlung verhaltenspsychologischer Techniken zur Gewährleistung der Handlungsfähigkeit
- Verstehen der psycho-biologischen Wirkungsweise von Stress
- Vermittlung von (kurz- u. langfristig) wirksamen Gegenmaßnahmen

Teilnehmerkreis

Das simulationsbasierte Soft-Skill Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, insbesondere an Netzfürer von Netz- und Kraftwerksanlagenbetreibern.

Methode

Neben den klassischen Vortragselementen zur Wissensvermittlung werden zwei spezielle Fragebögen (mit Live-Auswertung) eingesetzt, um helfende Ressourcen und belastende Faktoren auf der persönlichen & Gruppenebene zu identifizieren. Durch angeleitete und autodidaktische Gruppenelemente werden im Anschluss wirksame Ressourcen & Techniken gegen diese Stressoren erarbeitet.

Inhalt

- Psycho-biologische Wirkungsweise von situativem, langfristigem u. chronischem Stress
- 5-stufiges Stressmodell von Richard Lazarus [theoretische Grundlagen]
- Wahrnehmungsgestützter Umgang mit der persönlichen Stressreaktion [im Ernstfall]
- Verhaltenspsychologische Techniken um Handlungsfähigkeit auch in kritischen [Netz-] Situationen zu gewährleisten
- Aufarbeitung & Lösungsentwicklung systembedingter, struktureller Stressoren [Praxistransfer]
- Gesundheitliche Bedeutung von erfolgreicher Stressbewältigung

Termine

01.04. – 02.04.2020

28.10. – 29.10.2020

Dauer: 2 Tage

Beginn Tag 1: 11:00 Uhr; Ende Tag 1: 18:00 Uhr

Beginn Tag 2: 09:00 Uhr; Ende Tag 2: 16:00 Uhr

Preis

1.600,00 € pro Teilnehmer zzgl. MwSt. (inkl. einem gemeinsamen Abendessen, Verpflegung während der Veranstaltung, Seminarunterlagen)

Der Dozent



Dr. Christian Denner

Dipl.-Kfm., Dipl.-Volksw. Univ., Dr. phil

Buchung unter

- +49 30 600 8 666 0
- www.gridlab.de
- info@gridlab.de

Schulungsort

GridLab, Mittelstraße 7, D – 12529 Schönefeld bei Berlin (Airport)

Für die Hotelbuchung geben wir Ihnen gern eine Empfehlung.