



Stress im Team gemeinsam bewältigen

Stressige, hektische und arbeitsintensive Phasen kommen im Arbeitsalltag immer wieder vor. Häufig sind sie nicht alleine, sondern nur im Team zu bewältigen. Aber wie reagiert das Team?

So wie Einzelpersonen Stress bewältigen können, können dies auch Teams. Dazu ist es wichtig, dass die Teammitglieder in ruhigeren Phasen und/oder dafür geschaffenen Freiräumen Strategien entwickeln.

Betrachten Sie dazu im ersten Schritt den bisherigen Umgang mit diesen Situationen. Wie reagiert das Team? Was funktioniert bereits gut? Was ist hilfreich? Was ist weniger hilfreich oder verstärkt vielleicht sogar die Belastung?

Priorisieren

Welche Aufgaben sind am wichtigsten? Diese Aufgaben können vorab in einer gemeinsamen Teambesprechung geklärt werden. So weiß jedes Teammitglied im Bedarfsfall wo die Prioritäten liegen und welche Aufgaben liegengelassen oder verschoben werden dürfen.

Pausen nicht vergessen!

Gerade in stressigen Situationen sind Pausen umso notwendiger. Erinnern Sie sich gegenseitig daran!

Positiver Rückblick

Ein Blick auf die geschaffte Arbeit am Ende der Schicht oder des Arbeitstages macht stolz auf das, was zusammen erreicht wurde. Gerne darf der Stolz

auch mit den Kolleg*innen geteilt und kommuniziert werden – ein verbaler Schulterklopper! Wichtig ist dabei, den Fokus nicht auf das zu richten, was liegen geblieben ist!

Stressbewältigung in der Teamsitzung üben

Sehr effektive Methoden der Stressbewältigung im Alltag stellen Atemübungen dar. Diese müssen allerdings auch regelmäßig geübt werden, damit sie in der stressigen Situation präsent sind. Als gemeinsamer Übungsort bietet sich die Teamsitzung an. Diese kann mit einer Atemübung begonnen oder beendet werden.

So können sich Kolleg*innen in stressigen Situationen auch gegenseitig an die Übungen erinnern oder sie gemeinsam machen.

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg.
Die MitarbeiterBerater 

Wenn Sie generell Ideen für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn