

Strategien zur Stressbewältigung

Im Rahmen des IHK-CSR-Frühstücks stellte Diplompsychologin Kuhn-Krainick das Weiterbildungsprogramm „Jahresreise“ vor

Schwetzingen. (boo) Zeit- und Kostendruck, Veränderungs- und Erfolgsdruck, ständige Erreichbarkeit - alles Faktoren, die Mitarbeiter im Arbeitsalltag belasten, wenn sie auf Dauer wirken. Das kostet Kraft, Engagement, häufig Motivation. In den Firmen macht sich der erhöhte dauerhafte Druck letztendlich durch Ausfallzeiten bemerkbar. „Sechs von zehn Menschen fühlen sich im Berufsalltag gestresst“, erklärte Kuhn-Krainick. Sie leitet die „Praxis für Selbstcoaching Impulse in Schwetzingen und war Gastgeberin des ersten CSR-Frühstücks der Industrie- und Handelskammer Rhein-Neckar.

„Psychische Störungen sind mit rund 83 Millionen Fehltagen die zweithäufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeitstagen“, so die Diplompsychologin. Nach ihrer Meinung wirkt sich unachtsame Personalführung negativ auf die Leistungsfähigkeit des einzelnen Mitarbeiters und damit auf die Performance eines Unternehmens aus. Informationen, praktische Methoden und Maßnahmen, für nachhaltige und leistungsstarke Unternehmenskultur standen daher auf dem Vortragsprogramm von Gastgeberin Sandra Kuhn-Krainick.

Gemeinsam mit der Industrie- und Handelskammer hatte sie in ihre „Praxis

für Selbstcoaching Impulse“ eingeladen und stellte die Methode der „Jahresreise“ vor. Damit bekommen Führungskräfte ein nachhaltiges Rahmenkonzept an die Hand, das auf der sogenannten Salutogenese (Gesundheitsentstehung) basiert. Diese wird als ein Prozess von Fak-

toren und dynamischen Wechselwirkungen verstanden, die im besten Fall zur Erhaltung der Gesundheit führen. Über das ganze Jahr hinweg begleiten Moderatoren die Unternehmen bei der „Jahresreise“. Immer mit dem Ziel, durch positive, kraftvolle und achtsame Impulse

die Mitarbeiter immer wieder zu fördern und wertzuschätzen.

Beim CSR-Frühstück mit der IHK zeigten verschiedene Praxisbeispiele aus der Rhein-Neckar-Region, wie aktive Gesundheitsfürsorge im Alltag wirken kann. Und wie eine Balance zwischen Gesundheit und Effizienz erreicht werden kann. Besonders die vorgetragenen Erfolge aus der Praxis und die möglichen Ansätze für den eigenen Bedarf fanden reges Interesse bei den Mitgliedern der Industrie- und Handelskammer Rhein-Neckar, die Gäste des CSR-Frühstücks waren.

Das Unternehmen Selbstcoachingimpulse ist ein Weiterbildungsanbieter der Diplompsychologin Sandra Kuhn-Krainick. Ein Team von 16 Trainerinnen und Trainern arbeitet unter ihrer Firmierung und bietet nachhaltiges Coaching und Training.

Die CSR-Frühstücke sind eine Veranstaltungsreihe der Industrie- und Handelskammern Rhein-Neckar, Pfalz und Darmstadt. Im monatlichen Turnus stellen sich wechselnde Unternehmen der Region als Gastgeber vor und präsentieren ihre Nachhaltigkeitsstrategien, mit denen sie ihrer sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Verantwortung begegnen.



Dipl.-Psychologin Sandra Kuhn-Krainick (re.) übergibt Apostolos Klisiaris-Welle und Dr. Andreas Erb von der Firma AbbVie ein Zertifikat zur nachhaltigen Weiterbildung. Foto: RNZ