

## Simulationsbasierte Soft-Skill-Trainings: Part III – Stressresistenz (Stand: 26.10.2018)

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 des Betroffenen. Ziel ist einen sinnvollen [kurz- & langfristigen] Umgang mit diesen Effekten zu erreichen, um auch in Drucksituationen Handlungsfähig zu bleiben.

### Part III - Stressresistenz

#### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, insbesondere Netzfürher von Netzbetreibern und Kraftwerksanlagenbetreibern.

#### Ziele

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 psycho-biologische Stressreaktionen handlungsfähig zu halten. Hierzu werden neben den notwendigen theoretischen Grundlagen, das Verständnis von kurz- & langfristig wirkenden Gegenmaßnahmen vermittelt, welche sowohl auf persönlicher, als auch struktureller Ebene eingesetzt werden können.

#### Methodik

Neben den klassischen Vortragselementen werden zwei spezielle Fragebogen (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.

#### Termine

04.03. - 05.03.2019  
13.05. - 14.05.2019  
06.11. - 07.11.2019

#### Ort

GridLab GmbH, Mittelstraße 7, in 12529 Schönefeld

#### Dozent

Dr. Christian Denner (Lehrgangsführung)

#### Inhalte

- Psycho-biologische Wirkungsweise von situativen, langfristigem & 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.

**Teilnehmeranzahl je Kurs:** mind. 8, max. 12

**Dauer:** 2 Tage

**Preis:** 1.600,- Euro

Für das leibliche Wohl der Teilnehmer wird im Rahmen der Veranstaltung gesorgt. Die Kosten der Übernachtung trägt Ihr Unternehmen. Eine Hotelbuchung zu vergünstigten Konditionen ist möglich.

Bei Übernachtungswunsch, lassen wir Ihnen gerne eine Hotelübersicht zukommen.

Bei Fragen stehen wir für Sie gern zur Verfügung.  
Ihr GridLab Team!

