

## 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 des Betroffenen. Ziel ist einen sinnvollen [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 psychobiologische 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.

#### Lernziele

- Verstehen der persönlichen Stressreaktion
- Vermittlung verhaltenspsychologischer Techniken zur Gewährleistung der Handlungsfähigkeit
- Verstehen der psycho-biologischen Wirkungsweise von Stress

#### Teilnehmerkreis

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

## Methode

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.

## Inhalt

- 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

## Termin

13.05. - 14.05.2019

06.11. - 07.11.2019

## Dauer 2 Tage

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

Beginn Tag 2: 09:00 Uhr; Ende Tag 2: 16:30 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](http://www.gridlab.de)
- [info@gridlab.de](mailto:info@gridlab.de)

## Schulungsort

GridLab GmbH,

Europäisches Schulungs- und Trainingszentrum für die Systemsicherheit elektrischer Netze

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

Für die Hotelbuchung geben wir Ihnen gern eine Empfehlung.