

INHALT

VORWORT UND EINLEITUNG ZUM SEEGEN-GESAMTMANUAL	7
TP1.A GESUNDE ARBEIT	11
Inhalt – TP1.A	14
Einleitung zum Teilprojekt	16
Warming-up	17
Wissensvermittlung	21
Vorstellen der weiteren SEEGEN-Elemente	30
Einführung eines Praxistools auf Teamebene	33
Runder Tisch 1. Ordnung	39
Abschluss	42
Referenzen	43
Anlage A: Überblick benötigte Unterlagen und Material	45
Anlage B: Fallbeispiele aus der Praxis und weitere Anregungen	45
TP1.B DILEMMAKOMPETENZ	51
Inhalt – TP1.B	54
Einleitung zum Teilprojekt	55
Zu Beginn	62
Part 1 – Begrüßung und Kennenlernen	63
Part 2 – Dilemma-Konzept kennenlernen & erkunden	65
Part 3 – Das eigene Dilemma erkennen, verstehen & beschreiben (Teil I)	69
Part 4 – Das eigene Dilemma erkennen, verstehen & beschreiben (Teil II)	72
Part 5 – Von der richtigen zur verantworteten Entscheidung	75
Part 6 – Kommunikationsstrategien	77
Part 7 – Schachmattsätze & Schachmattgesten	81
Part 8 – Hausaufgaben & Abschluss	84
Part 9 – Begrüßung und Inhaltliche Wiederholung	87
Part 10 – Nutzung eigener Werte und Haben- & Sein-Zielen als Verortungs- & Entscheidungshilfe	89
Part 11 – Nutzung von Gefühlen als Wegweiser & die Fähigkeit zwischen primären und sekundären Gefühlen (Greenberg) zu unterscheiden	93
Part 12 – Systemische Organisationstheorie & Solidarisierung in der eigenen Organisation	98
Part 13 – Inhaltliche Zusammenfassung, Abschlussreflexion & Hausaufgabe	101
TP1.C STRESSPRÄVENTIVE FÜHRUNGSKOMPETENZ	105
Inhalt – TP1.C	108
Hintergrund	110
Einleitung zum Teilprojekt	112
Zu Beginn	114
Modul 1: Selbstfürsorge als Führungskraft – Stresskompetent Führen	115
Modul 2: Führungshaltung und -verhalten – Gelingende Arbeitsbeziehungen gestalten	119
Tabellarischer Ablauf Modul 1 und Modul 2	122

Modul 3: Motive, Bedürfnisse und Stressoren von Mitarbeitenden – Achtsam Kommunizieren als Führungskraft	126
Tabellarischer Ablauf Modul 3	130
Modul 4: Erfolgreich Gestalten in komplexen Bezügen – Die Ressource 'Team' stärken	132
Tabellarischer Ablauf Modul 4	136
Referenzen	137

TP1.D VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE	139
Inhalt – TP1.D	143
Online-Materialien	144
Einleitung zum Teilprojekt	145
Zu Beginn	147
Modul 1: Begrüßung und Einführung	149
Modul 2: Supermama, Superpapa – Vereinbarkeit und Familie	153
Modul 3: Superwoman, Superman – Vereinbarkeit und Beruf	157
Modul 4: Praktisches Stressmanagement und der nächste Schritt	162
Literaturverzeichnis	165
Anlage	167

TP1.E GESUND BLEIBEN IM BERUF	171
Inhalt – TP1.E	174
Einleitung zum Teilprojekt	176
Zu Beginn	177
Zeitstruktur des Trainings	178
Modul 1: Warm-Up und Achtsamkeit	180
Modul 2: Stress und Ressourcen	185
Modul 3: Altern als Stressor und Ressource	193
Modul 4: SOK	200
Modul 5: Evaluation der SOK-Projekte	205
Modul 6: Abschluss und Integration	207
Anhang A: Achtsamkeitsübungen	209