

Workshop 1 :
Mit Stress umgehen

02. Dezember 2025: 15h30-17h00

03. Dezember 2025: 08h30-10h00

04. Dezember 2025: 12h00-13h30

Mitarbeiterzufriedenheit verbessern



Wer wir sind



Amira Schmitt

DBVC- und ICF-zertifizierter Coach (PCC). Sozialwissenschaftlerin (Universität Mannheim). 20 Jahre Erfahrung in der Konzernpersonalarbeit der chemischen Industrie in Fach- und Führungsfunktionen. Klient*innen aus Wirtschaft, öffentlichem Sektor, Gesundheitswesen und Sozialwirtschaft. Schwerpunktthemen: Executive Coaching, Führungskräfteentwicklung, berufliche Übergänge, Programme für High Potentials, Zusammenarbeit in komplexen Organisationen, Transformationsprozesse.



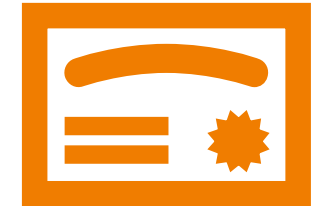
amira.schmitt@promovetm.com



+49 152 524 91 884

Wichtige Info: Zertifikate

- Gerne erstellen wir für alle Teilnehmenden Zertifikate für das Besuchen des Workshops.
- Wichtig: Hierfür benötigen wir aber von allen Anwesenden die vollständigen Vor- und Nachnamen.
- Bitte schreibt in den Chat euren Namen rein, nur so können wir sicherstellen, dass alle, die möchten, ein Zertifikat erhalten.
- Bei Fragen oder Unklarheiten könnt ihr euch gerne im Anschluss auch beim Administrationsteam unter info@promovetm.com melden.



Übersicht der Workshops

Workshop 1 Umgang mit Stress	02.12.2025	15h30-17h00
	03.12.2025	08h30-10h00
	04.12.2025	12h00-13h30
Workshop 3 Emotionen in den Griff kriegen	16.12.2025	13h30-15h00
	17.12.2025	08h30-10h00
	15.01.2026	12h00-13h30
Workshop 5 Loben lernen – einfach und wirksam	20.01.2026	15h30-17h00
	21.01.2026	08h30-10h00
	29.01.2026	12h00-13h30
Workshop 7 Was tun bei schwieriger Sprache?	06.02.2026	15h30-17h00
	10.02.2026	08h30-10h00
	19.02.2026	12h00-13h30

Workshop 2 Konflikte klären – so bleibst Du souverän	09.12.2025	15h30-17h00
	10.12.2025	08h30-10h00
	18.12.2025	12h00-13h30
Workshop 4 Richtig delegieren	13.01.2026	15h30-17h00
	14.01.2026	08h30-10h00
	22.01.2026	12h00-13h30
Workshop 6 Mitarbeitergespräche leicht gemacht	04.02.2026	15h30-17h00
	05.02.2026	08h30-10h00
	09.02.2026	12h00-13h30
Workshop 8 Wie kann man Verantwortung einfordern?	24.02.2026	15h30-17h00
	25.02.2026	08h30-10h00
	26.02.2026	12h00-13h30

Agenda

Zeit	Wer?	Was?	Wie?
'10	Moderator	Begrüssung und Vorstellung Einleitung, Ziele und Grund für das Thema	
'10	Moderator / Alle	Wie geht ihr mit Stress um?	Erfahrungsaustausch
'10	Alle	Wie Stress entsteht Positiven Stress schaffen	Kurzimpuls
'20	Alle	Sichtweisen ändern	Kurzimpuls Partnerarbeit
'15	Moderator / Alle	Synthese der Partnerarbeit	Gruppendiskussion
'15	Moderator	Wirkungsvolle Methoden zum Stressabbau Meine Metapher	Gruppendiskussion Einzelarbeit
'5	Alle	Was lerne ich daraus?	Blitzlichter
'5	Moderator	Ausblick - Nächste Workshops bzw. Best Practices Abschluss des Workshops	

Ziele des Workshops

- Du verstehst die Mechanismen, die zu negativem Stress führen und kannst sie in **positiven Stress** umwandeln.
- Du lernst **wirkungsvolle Methoden für Stressabbau** kennen.
- Du bildest für dich eine **Metapher**, die es dir erlaubt, **dauerhaft in der Balance** zu bleiben.

Wie geht ihr mit Stress um?



- Unterscheiden: Stress privat / beruflich
- Sport / Bewegung
- Zeit für sich, sich zurückziehen können
- Zeit mit Freunden
- Zocken
- Mit dem Hund spazieren gehen

Wie Stress entsteht

- Wie wir mit einem **Ereignis** umgehen, hängt wesentlich mit unseren **Annahmen** und unserer **Sichtweise** auf die Dinge zusammen.
- Negative Annahmen und Sichtweisen beflügeln Ängste, schaffen Druck und führen oft in die **Talfahrt der Gefühle**. In dieser Phase entsteht negativer **Stress**.



Woran man Stress erkennt

- Trockener Mund
- Geweitete Pupillen
- Schwitzen
- Erhöhter Puls
- Kalte Füße
- Puls und Blutdruck erhöht
- Höhere Muskelspannung im gesamten Körper
- Reduzierte Libido
- etc.



- Mangel an Energie
- Angespanntheit
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme
- Mangelndes Selbstvertrauen
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Vergesslichkeit
- Unfähigkeit, Entscheide zu fällen
- etc.

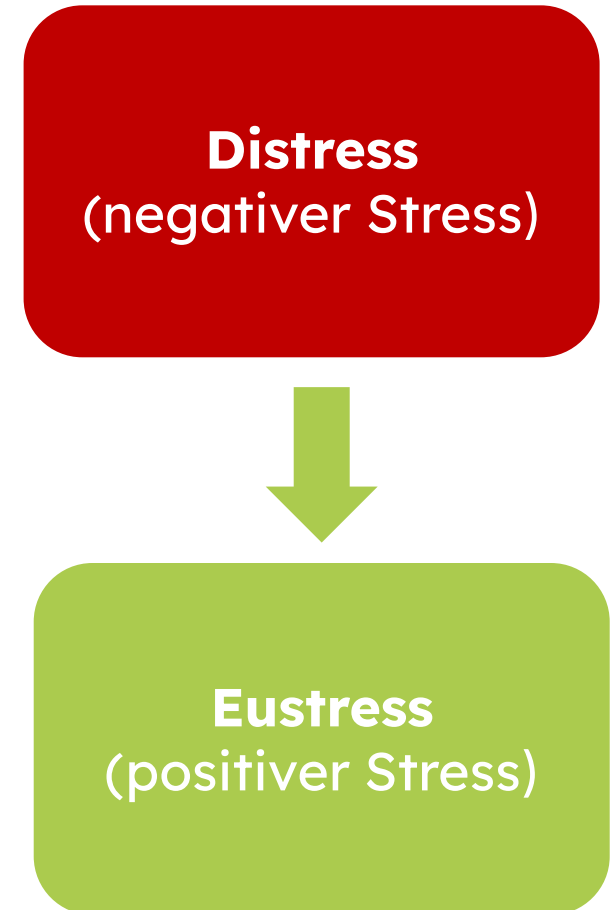
Positiven Stress schaffen

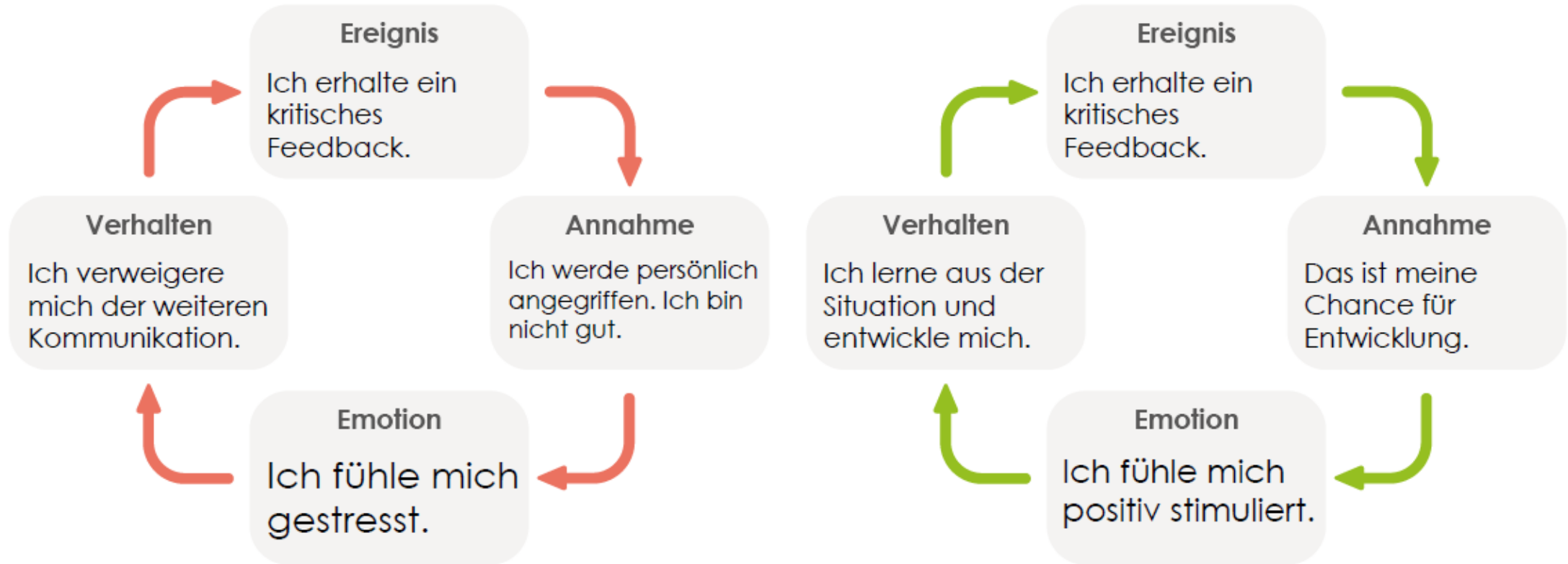
- Stress ist **lebensnotwendig**. Ohne Stress würde sich unser Körper nicht bewegen. Wir brauchen Stresshormone, um vor Feinden zu fliehen, uns zu verteidigen, uns zu ernähren etc.
- Es ist eine **Frage der Perspektive**, was wir als Stress verstehen und wie wir damit umgehen.

Beispiel:

Ein kritisches Feedback kann als Kritik an einem selbst oder als Chance für Entwicklung gesehen werden.

- In der Phase der **Reflexion** beginnen wir, unsere Perspektive zu verändern. So entsteht aus negativem Stress (Distress) **positiver Stress** (Eustress).





Sichtweise verändern

Fallstudie



- Wir bilden nun gleich Zweiergruppen.
- Legt fest, wer in der Gruppe mit der Übung beginnt.
- Diskutiert einen Fall, wo du dich in einem roten Kreislauf befunden hast. Versuche nun in der Diskussion mit deinem Gruppenpartner den **Kreislauf** so **umzudrehen**, dass dadurch ein positives Resultat entsteht. Was kommt dabei heraus?
- Nach 5 Minuten wechselt ihr die Seite und die andere Person schildert ihren Fall. Versucht wiederum, vom roten in den grünen Kreislauf zu gelangen.
- Falls noch Zeit bleibt, diskutiert miteinander, was der grüne Kreislauf mit euch macht.
- Nach **15 Minuten** treffen wir uns wieder im Plenum und diskutieren eure Erfahrungen.

Sichtweise verändern

Synthese

- Was habt ihr getan, um in einen grünen Kreislauf zu gelangen?
 - auf das fokussieren, was ich geschafft habe (auch wenn es ein kleiner Schritt ist!)
 - sachlich analysieren und Hilfe / Feedback gesucht beim Vorgesetzten
 - Feedback ist eine individuelle Ansicht – Drittmeinung einholen

- Was hat das mit euch gemacht?
 - Verständnis erhalten
 - sich öffnen können
 - eröffnet Lösungen
 - man fühlt sich besser

- **Bewegung**

Bewegung hilft, die Muskeln zu (ent-)spannen und somit eingefahrene, verfahrenene Haltungen (im übertragenen Sinn) zu verändern.

- **Atemtechniken**

Atemtechniken helfen, den Körper zu erden und Energieblockaden zu lösen.

- **Musik**

Musik, die uns gefällt, setzt Dopamin, ein Glückshormon frei. Dadurch fühlen wir uns positiv gestärkt und weniger gestresst.

- **Pausen**

- Pausen innerhalb des Arbeitstages
- Mikro-Pausen (einen Augenblick)
- Mini Pausen (eine Minute)
- Normale Pausen (5 – 10')
- Makro Pausen, Ruhe-Tag, Ferien

- **Achtsamkeit**

Achtsamkeit hilft, zu fokussieren und Stressoren auszuschalten. Die drei wichtigsten Elemente von Achtsamkeit sind:

1. **Nicht werten**
2. **Keine Lösungen**
3. **Im Hier und Jetzt sein**

- **Meditation – nichts tun**

Freizeit als «frei» konzipieren, auch Zeit zum Nichtstun und Loslassen einsetzen. Bewusst meditieren.

- **Vereinfachung des Lebens**

Je mehr wir vom Leben erwarten, desto drückender wird die Last, die wir tragen müssen. Brauchen wir wirklich all den Status und die Besitztümer, für deren Unterhalt wir uns kaputtschufen?

Wirkungsvolle Methoden zum Stressabbau

Verankerung durch meine Metapher

promoveTM
ENABLING TRANSFORMATION

BAUMARKT GLOBUS

- Damit wir uns im Alltag daran erinnern, was wir uns zu einem Thema vorgenommen haben, können **Metaphern** sinnvoll sein. Metaphern sind Gedankenbilder, die uns im Alltag helfen, die komplexen Prozesse zu verankern, die bei der Stressreduktion nötig sind.

Beispiele von Metaphern:



- Welche Metapher könnte für dich sinnvoll sein, um regelmässig negativen Stress abzubauen und positiven, stimulierenden Stress aufzubauen?

Was lerne ich daraus?

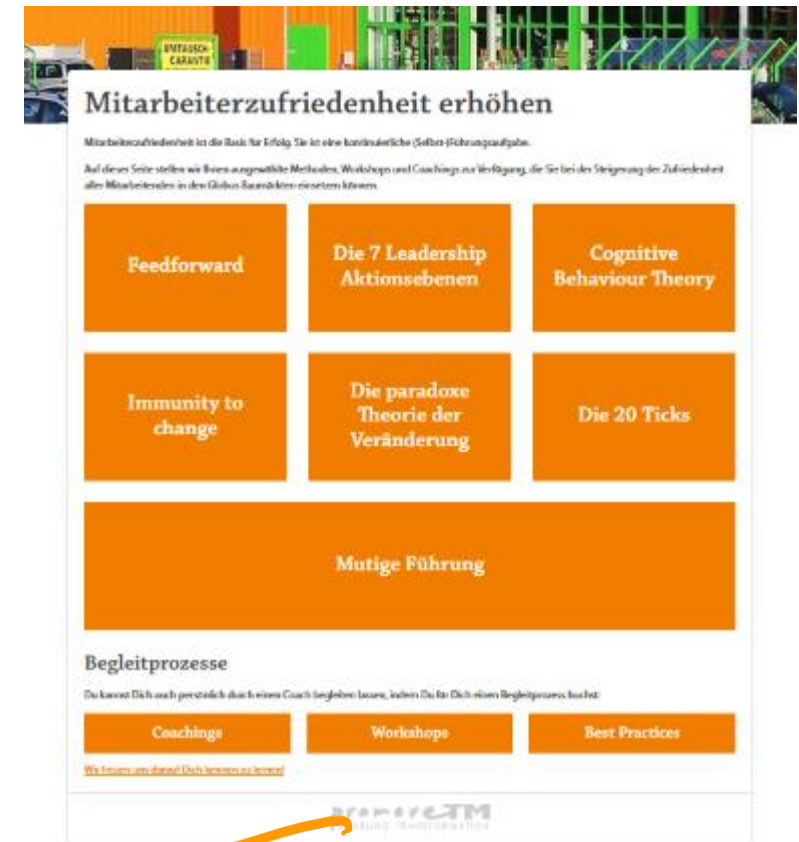


- Den Blickwinkel zu verändern in Stresssituationen
- Sachlich betrachten – es ist nur ein Gedanke, eine Meinung, eine Info
- Darüber reden, sich austauschen, um sich zu entlasten und neue Perspektiven zu gewinnen

Ausblick

Weitere Workshops und Best Practices

- Die **Workshops** sowie die **Best Practices** stehen allen Globus-Mitarbeitenden offen. Sie sind auf **Globus Baumarkt** ersichtlich.
- Du kannst dich direkt auf der **Einstiegsseite anmelden** oder den Link an deine Mitarbeitenden bzw. Kollegen weiterleiten.
- In deinem Markt sollte ein **Plakat** aushängen, wo du dich direkt mit einem **QR-Code** zu den Veranstaltungen anmelden kannst.
- Falls Du Unterstützung brauchst, besprich Dich gerne mit Deinem Coach bzw. Marktleiter.



Workshop 1 Umgang mit Stress	02.12.2025	15h30-17h00	Workshop 2 Konflikte klären – so bleibst Du souverän	09.12.2025	15h30-17h00
	03.12.2025	08h30-10h00		10.12.2025	08h30-10h00
	04.12.2025	12h00-13h30		18.12.2025	12h00-13h30
Workshop 3 Emotionen in den Griff kriegen	16.12.2025	13h30-15h00	Workshop 4 Richtig delegieren	13.01.2026	15h30-17h00
	17.12.2025	08h30-10h00		14.01.2026	08h30-10h00
	15.01.2026	12h00-13h30		22.01.2026	12h00-13h30
Workshop 5 Loben lernen – einfach und wirksam	20.01.2026	15h30-17h00	Workshop 6 Mitarbeitergespräche leicht gemacht	04.02.2026	15h30-17h00
	21.01.2026	09h30-10h00		05.02.2026	08h30-10h00
	29.01.2026	12h00-13h30		09.02.2026	12h00-13h30
Workshop 7 Was tun bei schwieriger Sprache?	06.02.2026	15h30-17h00	Workshop 8 Wie kann man Verantwortung einfordern?	24.02.2026	15h30-17h00
	10.02.2026	08h30-10h00		25.02.2026	08h30-10h00
	19.02.2026	12h00-13h30		26.02.2026	12h00-13h30

Danke!

promoveTM
ENABLING TRANSFORMATION

BAUMARKT GLOBUS

- Danke für Deine Teilnahme an diesem Workshop.
- Wir wünschen Dir viel Freude am weiteren Entwickeln Deines Potenzials.

