

PATRIZIA AKADEMIE:

FIT FÜR DEN ARBEITSALLTAG

Mit der PATRIZIA Akademie als interne Weiterbildungseinrichtung investiert PATRIZIA in ihre Mitarbeiter und den Grundsatz, diesen maßgeschneiderte Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote zu bieten. Bereits seit 2011 werden in diesem Rahmen nun schon Seminare und Trainings unterschiedlichster Inhalte angeboten. Der Zulauf und das Interesse der PATRIZIAner sind dabei ungebrochen: „Wir haben einen großen Zuspruch und stehen stets im Dialog mit den Kollegen, um unser Angebot zielgruppenadäquat und aktuell zu halten“, freut sich Milva Holzwarth (HR), die zusammen mit Carolin Klaus (HR) und Bettina Hof (HR) seitens der Personalabteilung für die Akademie verantwortlich zeichnet.



Verantwortlich bei HR rund um alle Themen der Akademie: Bettina Hof, Milva Holzwarth und Carolin Klaus (v.l.n.r.)

AKADEMIE

So stehen für das Jahr 2018 nun mehr als 35 Seminare und Trainings auf dem Akademieprogramm. Neu ist dabei, dass fast jedes Training jetzt in deutscher und englischer Sprache angeboten wird und dass die Akademieveranstaltungen nicht mehr nur am Stammsitz in Augsburg, sondern auch an größeren Standorten wie beispielsweise Hamburg abgehalten werden. „Mit der zunehmenden Internationalisierung der PATRIZIA haben sich die Inhalte und der Bedarf der Seminare natürlich verändert bzw. erweitert. Die Themen Sprachschulung sowie interkultureller Umgang miteinander und digitale Medienkompetenz sind stärker in den Fokus gerückt“, so Holzwarth weiter. Deshalb gibt es ganz neu im Angebot das Seminar „Interkulturelle und virtuelle Zusammenarbeit“, ein englisches Sprach-Online-Training sowie die Möglichkeit, bei einem Sprachkurs im Ausland Unterstützung zu erhalten.

Dem Thema richtiger Umgang mit Belastung im Job trägt die Akademie ebenfalls Rechnung und bietet neben Vorträgen zum erfolgreichen Stressmanagement unter dem Titel „Bleib ruhig unter Druck“ auch Achtsamkeitstrainings für die Mitarbeiter an. Bettina Hof (HR) erklärt, was es damit auf sich hat: „Achtsamkeitstrainings helfen bei zunehmender Belastung am Arbeitsplatz und im Privatleben, einen besseren und bewussteren Umgang mit sich selbst entgegenzusetzen. Lange Bürostunden, Leistungsdruck durch Zielvorgaben, Anforderungen an räumliche oder zeitliche Flexibilität können unter gewissen Umständen zu einem erhöhten Druck führen, dem man durch Aufklärung und bestimmte Trainings schon im Vorfeld präventiv begegnen kann.“ Seit Dezember 2017 hielt Arbeitspsychologin Nina Hottinger am Standort Augsburg bereits mehrere Workshops zu ebendiesem Thema. Die wichtigsten Thesen sind im folgenden Gastbeitrag nochmals kurz zusammengefasst.

Für alle Fragen rund um die PATRIZIA Akademie steht das Team von HR gerne jederzeit zur Verfügung. akademie@patrizia.ag

GUTER UMGANG MIT BELASTUNGEN IM ALLTAG



Gastbeitrag von Nina Hottinger, Seminarleiterin Gesunde Arbeitsstrukturen

Achtsamkeit und Achtsamkeitstrainings halten im Rahmen eines aktiven betrieblichen Gesundheitsmanagements mehr und mehr Einzug in Firmen und Institutionen. Große Unternehmen wie Google, Apple oder Sony bieten diese Trainings für ihre Mitarbeiter schon länger an und stellen dabei sowohl den nachhaltig positiven Effekt auf den allgemeinen Gesundheitszustand als auch damit verbunden eine Reduktion der Krankmeldungen fest. Wie kommt es aber überhaupt dazu, dass wir heutzutage immer öfter ein aktives Stressmanagement brauchen?

Eine Stressreaktion ist zunächst nicht mehr als eine instinktive Reaktion des Körpers, die zum Ziel hat, uns möglichst viel Energie zur Verfügung zu stellen. Evolutionsgeschichtlich bedingt sollten wir so im Moment der Gefahr gerüstet sein, zu kämpfen oder zu flüchten. Dieser Zustand wird dann vom Körper ausgelöst, wenn er unbewusst Bilanz zieht und erlebt, dass er für die Bedrohung nicht genügend Ressourcen zur Verfügung hat. Dann fährt der Körper alle überlebenswichtigen Reaktionen hoch und fährt die unwichtigen Systeme runter.

Da wir in der heutigen Lebenswelt jedoch kaum existenziellen Stressoren begegnen, läuft unsere ursprüngliche Reaktion bei erhöhter Belastung oft ins Leere. Das heißt, wir erleben Stressmomente im Beruf oder auch im Privatleben, haben aber kaum Möglichkeiten, den Energieschub sinnvoll zu verwenden. Schließlich sind die meisten heutigen Stressoren weder mit Flucht noch Kampf zu bewältigen.

Wir müssen also in der heutigen Zeit lernen, neu und bewusster mit Stress umzugehen.

Eine akute Stressreaktion ist für den Körper gut zu bewältigen, vor allem dann, wenn er danach Zeit hat, sich zu

erholen. Anders verhält es sich, bei lang anhaltendem, chronischem Stress. Dieser ist für den Körper schädlich und wenn ein solcher Zustand über mehrere Monate oder sogar Jahre hinweg aufrechterhalten wird, laufen wir Gefahr, in eine Erschöpfungsspirale hineinzugeraten. Unsere Stressreaktion ist dann kein Energiespender mehr, sondern entzieht uns mehr Energie, als wir zur Verfügung haben. Der Körper geht quasi in einen Stand-by-Modus. Natürlich sendet uns unser Körper Frühzeichen wie Schlafstörungen, Gedankenkreisen, Herzrasen, innere Unruhe und vieles mehr. Sehr oft jedoch übergehen wir diese mit dem Vorsatz, am Wochenende etwas mehr zu schlafen oder im nächsten Urlaub ganz viel Erholung zu tanken.

Besonders gefährdet sind Menschen, die einen hohen Leistungsanspruch an sich und die Umwelt haben. Sie haben eine Tendenz, zu häufig über ihre natürlichen Belastungsgrenzen hinauszugehen, denn sie leisten gerne und gut, sagen nur ungern Nein. Bei entsprechender Unterstützung – zum Beispiel über ein Stressmanagement- oder Achtsamkeitstraining – kann dies bereits im Vorfeld verhindert werden, was gleichermaßen positiv für den Arbeitnehmer als auch den Arbeitgeber ist.

Ebendieses Zusammenspiel haben inzwischen viele Unternehmen erkannt und sehen sich in der Pflicht, genau diese Mitarbeitenden fit zu machen im Umgang mit Belastungen und eigenen sowie fremden Ansprüchen. Hier geht es darum, Mitarbeitende für dieses Thema zu sensibilisieren, ihnen im Umgang mit dem eigenen Kopfkino wirkungsvolle Strategien an die Hand zu geben und sie darauf aufmerksam zu machen, dass wer auf einen großen Schatz an persönlichen und betrieblichen Ressourcen zurückgreifen kann, weniger gefährdet ist, aus dem Gleichgewicht zu geraten.