LEARNING DURING STRESS

Lebenslanges Lernen in stressvollen Situationen des Arbeitslebens

Projekthintergrund

Aufgrund des rasanten technischen Fortschritts wird verstärkt auf die Bereitschaft von Führungskräften und Mitarbeitern gesetzt, sich fortwährend weiterzubilden und das Gelernte schnell zugunsten von neuen Arbeitsabläufen einzusetzen. Motivation und Selbstbewusstsein sind dabei wichtige Voraussetzungen, damit Innovationen eigenverantwortlich vorangetrieben werden.

Im optimalen Fall werden Transformationen im Zuge der Digitalisierung durch begeisterte Mitarbeiter effizient in das tägliche Arbeitsleben übertragen. Durch ihre mentale Stärke sind die Menschen in der Lage, selbst in sich ständig wandelnden Situationen hochflexibel komplexe Aufgaben zu lösen und ihre Potenziale mit maximalem Erfolg einzubringen. Mit diesen Fähigkeiten sind Führungskräfte und Mitarbeiter die Motoren der erfolgreichen Transformation innerhalb des Unternehmens.

Leider zeigt die Realität jedoch oft deutliche Abweichungen von diesem Idealbild, denn selbst mit der größten Motivation sehen sich Führungskräfte und Mitarbeiter nicht selten unerwarteten Herausforderungen gegenüber. Relativ unvermittelt ergibt sich für sie ein Zwiespalt: Zwar wissen sie, dass sie schnell neue Informationen erlernen sollten, doch bedeutet das gleichzeitig, ihre teilweise über Jahre gewohnte – und nicht selten erfolgreiche – Praxis zu überdenken und bisherige Arbeitsabläufe an neue Strukturen anzupassen.

Verzögerungen oder sogar das aktive Blockieren neuer Arbeitsprozesse sind die Folge, nicht selten einhergehend mit einer deutlich gesteigerten Empfindung von emotionalem Stress.

Ernstzunehmende mentale Blockaden entstehen insbesondere dann, wenn Zweifel an der eigenen Selbstwirksamkeit aufkommen. Hiervon besonders betroffen sind Menschen, welchen durch die Gesellschaft suggeriert wird, dass sie nicht (mehr) leistungsfähig sind. In der modernen Arbeitswelt sind dies beispielsweise Personen fortgeschrittenen Alters. Entsprechend zeigen auch diese Gruppen überproportional häufig Probleme beim Erlernen neuer Handlungen (Truxillo et al. 2015). Dies ist jedoch völlig unbegründet, denn seit Längerem ist bereits bekannt, dass das Alter eines Menschen mit der Effektivität seiner Lernleistung tatsächlich recht wenig zu tun hat.

Die von der Gesellschaft vermittelten Vorurteile und die daraus folgenden mentalen Widerstände bei Führungskräften und Mitarbeitern können sich Unternehmen jedoch nicht leisten. Neben den großen finanziellen Einbußen durch die Nicht-Umsetzung von Transformationsprozessen und der Nutzung veralteter Konzepte fallen zusätzlich extrem hohe Kosten an, welche durch mentale Be- und Überlastung (umgangssprachlich: Stress) hervorgerufen werden.

Schon heute berichten über 85 Prozent von Arbeitnehmern, dass sie sich an ihrem Arbeitsplatz durch Termin- und Leistungsdruck gestresst fühlen – Tendenz steigend (Umfrage pronova BKK 2018). Es kann daher erwartet werden, dass insbesondere auf Stress basierende Erkrankungen wie psychische Krankheiten (Depressionen, Burn-out) und auch daraus resultierende physische Probleme (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herz- und Schlaganfall, Krebs) deutlich zunehmen werden, wenn dieser Entwicklung nicht schnell und kompetent durch die Auflösung mentaler Blockaden entgegengewirkt wird!

Mentale Mauern und Hindernisse können eingerissen werden, sobald Menschen verstehen, wie ihr individuelles „Unternehmen Gehirn“ arbeitet. Insbesondere mit Blick auf die Stress-Transformation können Menschen in die Lage versetzt werden, nicht nur eventuell auftretende Probleme im Arbeitsalltag sicher zu identifizieren, sondern ihnen bereits im Vorfeld entgegenzuwirken. Stress wird auf diese Weise zwar nicht vermieden, kann aber zum Vorteil genutzt werden.

Statt zu Krankheiten zu führen, wird eine erhöhte Effektivität im Arbeitsalltag erreicht und das lebenslange Lernen sowie die erfolgreiche Transformation mit großer Leichtigkeit und vor allem mit hoher Motivation umgesetzt.

Aktuelle Ergebnisse aus der Gehirnforschung bieten die Möglichkeit, direkt an der Quelle des menschlichen Verhaltens anzugreifen und Veränderungen zu bewirken, die zu einer signifikanten Verbesserung des Selbstbewusstseins, der Selbstwirksamkeit und gleichzeitig der Gehirn- und körperlichen Gesundheit beitragen. Während psychologische Ansätze seit Jahrzehnten in der Anwendung sind, erschließen sich durch die modernen Methoden der Gehirnforschung bisher unbekannte und entsprechend ungenutzte Möglichkeiten, um die Ursachen und Wirkungen von Verhaltensmustern darzustellen. Mit dem Fokus auf dem gesunden Umgang mit Stress zugunsten des erfolgreichen lebenslangen Lernens legen die Vorträge ein unerschütterliches Fundament für die Zukunft des Unternehmens.

Zur Steigerung der Selbstwirksamkeit und zur Stabilisierung der Resilienz werden den Teilnehmern die Funktionsweise des Gehirns vorgestellt, die Abläufe und Veränderungen beim Lernen aufgezeigt, die direkten Auswirkungen von Stress auf Körper und Gehirn verdeutlicht und die daraus folgenden Veränderungen im Denken und Lernverhalten anschaulich sichtbar gemacht. Weiterhin wird den Teilnehmern der optimale Zugriff auf diese Funktionen erklärt, sodass schon am nächsten Tag die neuen Kenntnisse ihren positiven Nutzen demonstrieren. Angepasst an den Kenntnisstand des Publikums werden wichtige Fachkenntnisse vermittelt. Auf diese Weise wird der Wert des neuen Wissens im Unternehmen und Gesundheitsmanagement auf allen Qualifikationsebenen sichergestellt.

In den Vorträgen erhalten Fach- und Führungskräfte die wichtigsten Kenntnisse für die erfolgreiche und gesunde Umsetzung von Transformationsprozessen zugunsten der Industrie 4.0. Außerdem können sie zusätzlich selbstorganisiert ihr individuelles Gesundheitsmanagement optimal ausbauen.

Bewährte, einfache und leicht anzuwendende Beispiele für die Praxis ergänzen die Vorträge für eine direkte Nutzung im Arbeitsalltag. Das schnell wahrgenommene Erfolgserlebnis bei aktuellen Lernprozessen steigert fortwährend die Motivation, die eigenen Fähigkeiten weiter auszubauen und Innovationen voranzutreiben. Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein erhalten einen deutlichen Schub, wodurch nicht nur Transformationen umgehend angepackt, sondern schnell auch selbst initiiert werden.

Ziele im Detail:

- Professioneller Einblick in die Funktionsweise des menschlichen Verstandes
- Aufbau des Verständnisses über die großen Potenziale des Gehirns zugunsten der erfolgreichen Durchführung des Lebenslangen Lernens unabhängig vom Alter!
- Grundsätzliches Verständnis der Veränderungen in Körper und Gehirn bei der Erfahrung von Stress
- Gesteigertes Bewusstsein über die Gefahren von chronischem Stress
- Darstellung der positiven Möglichkeiten bei Stress (Stress-Transformation)
- Hohe Motivation und Begeisterung bei den Teilnehmern, Lernprozesse zu beginnen und Stress als Unterstützung auf dem Weg zum Erfolg zu verstehen
- Förderung der Achtsamkeit und das Erkennen erster Symptome in Bezug auf psychische Erkrankungen.

(Auszug aus den Angeboten SUCCESS 2020, Stress-Transformation – Lernen in stressvollen Situationen des Arbeitslebens. www.elke-praeg.de)

Möchten auch Sie das erfolgreiche lebenslange Lernen umsetzen?
Und das sogar unter Stress?

Dann melden Sie sich jetzt und sichern Sie sich Ihren Termin für 2020!

Kontakt

Dr. Elke Präg
Business Solutions Neuroscience
Unternehmen Gehirn – Unternehmen Zukunft!

Kolberger Str. 7
D-71229 Leonberg

Tel.: (+49) 151/1299 3309
E-Mail: epraeg@business-neuroscience.de
Home: www.elke-praeg.de