

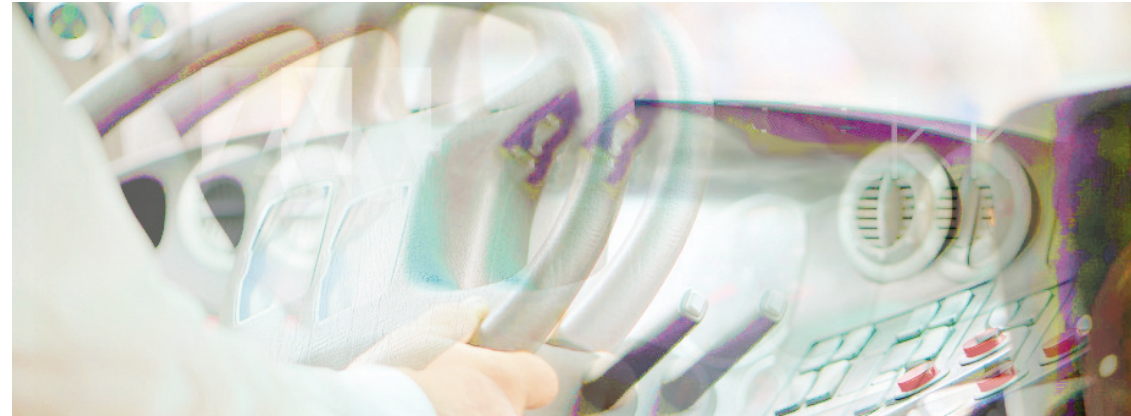
enoplan ist ein Instrument zur entlastungsorientierten Dienstplanung im öffentlichen Personennahverkehr. Grundlage ist die individuelle Einschätzung von Diensten durch die Fahrerinnen und Fahrer selbst. Über 5.000 sind es mittlerweile bundesweit.

enoplan ist eine Initiative des **Koblenzer Forums**, eines Netzwerks aus Betriebsräten und Experten, das die Entwicklung im ÖPNV aus Sicht der Beschäftigten diskutiert und vorantreibt. Hier wurden auch praktische Vorschläge zur Stressprävention entwickelt – von Kollegen für Kollegen!



Koblenzer Forum

Thomas Wunder
Unternehmensberatung GmbH
Driescheider Weg 26
57610 Altenkirchen
Tel: 02681 98 39 714
Fax: 02681 98 39 715
E-Mail: mail@wunder-ub.eu



Modul
**STRESSBEWÄLTIGUNG
IM FAHRDIENST**
Schulungsprogramm
für Fahrerinnen und Fahrer
im ÖPNV

➔ Staus, Baustellen, volle Fahrzeuge, technische Probleme – Stress ist Berufsalltag geworden. Aber Stress macht krank.

Wir zeigen, wie sich Fahrerinnen und Fahrer ein Stück weit selber helfen können, um dem Druck standzuhalten. Es sind einfache Übungen, die im Dienst leicht anzuwenden sind und eigene Kräfte mobilisieren.

09:00 Uhr

Kennenlernen, Organisatorisches, Ziele des Seminars

Über Stress reden: Was belastet mich im Berufsalltag?

- Stressfaktoren beschreiben
- Was kann ich selbst ändern?
- Was kann der Betrieb ändern?

Stressige Situationen durchspielen

- Was sind Auslöser von Hektik und Stress?
- Woran erkenne ich sie?

12:30 Uhr

Mittagessen

13:30 Uhr

Einzelberatung: Die eigene Kräfte mobilisieren

- Was sind meine individuellen Stressauslöser?
- Einfache Übungen, wenn der Stress steigt

15:30 Uhr

Zielvereinbarung mit sich selbst: Stress bewusst abbauen

- Wie, wo und wann will ich die Übungen im Dienst umsetzen?
- Wie bleibe ich auch in Zukunft „am Ball“?

16:30 Uhr

Ende des Seminars



Kathrin Tannert, Volker Bourauel
body & mind Training
Gesundheitstrainer mit langjährigen Erfahrungen im betrieblichen Gesundheitswesen

