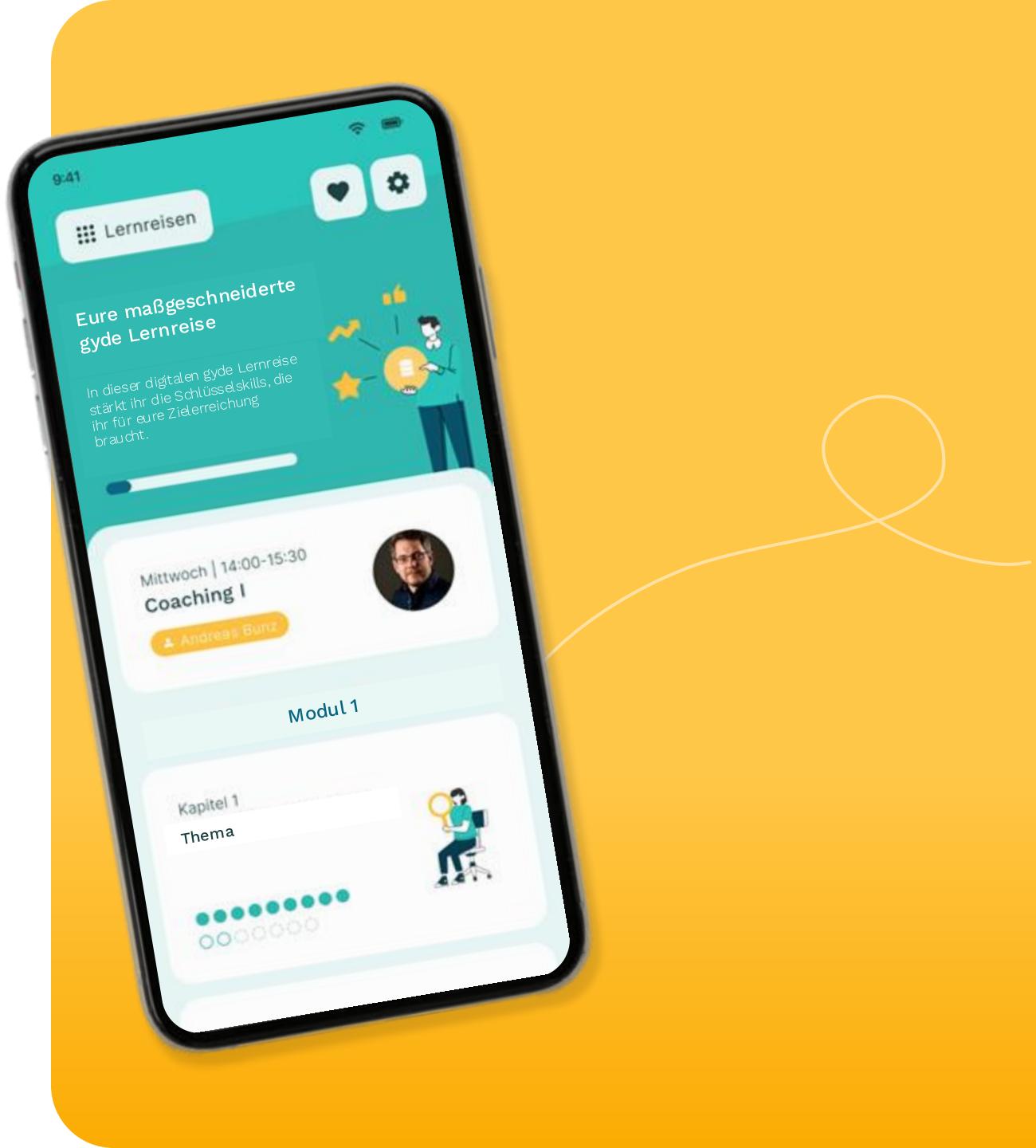




gyde x CVJM

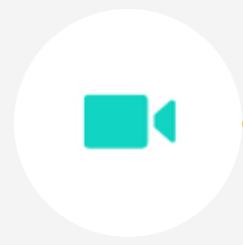
# Lernreisen 2026

## Modulübersicht



8-wöchige Lernreise

# Aufbau & Methodik



## Kick-off

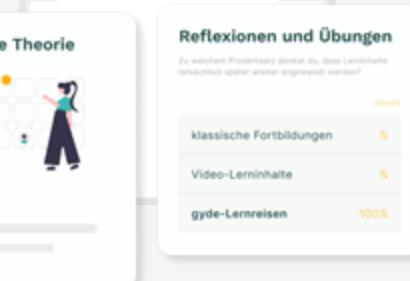
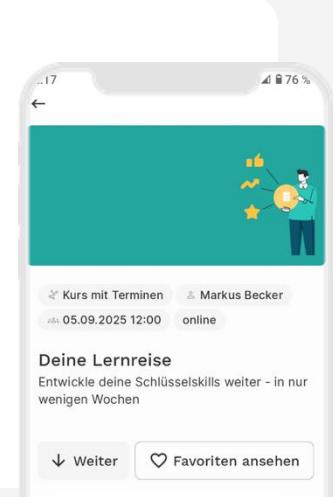
Termin à 90 Min.

Kennenlernen  
von Lerngruppe  
und gyde Coach



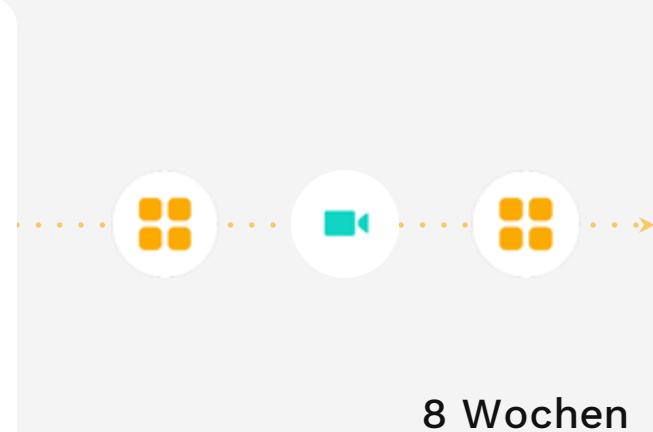
## Micro-Learning

- Flexible Einheiten à 5-10 Min.
- Eigenständig bearbeiten
- Theorie, praktische Übungen, Reflexion



## Peer-Coaching

- 4 Termine à 90 Min.
- Anleitung durch Coach
- Verzahnung mit App-Eingaben der Gruppe
- Anwendung, praxisnahe Vertiefung und kollegiale Beratung

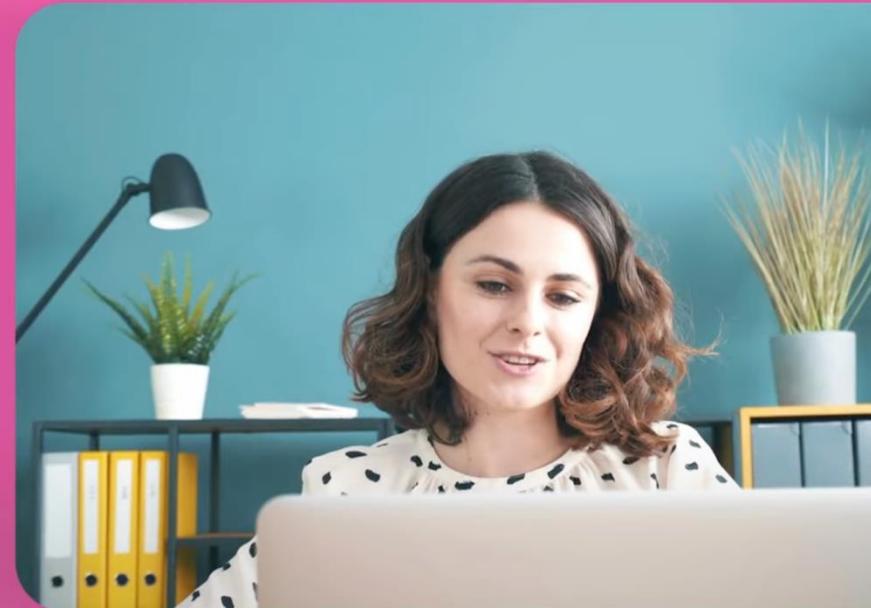


## 8 Wochen Lernreise



# So funktioniert Lernen mit gyde

Digitale Lernreisen



Lernen mit gyde kurz erklärt | YouTube Video

# Vorteile für eure Teilnehmenden



## Kollegialer Austausch

- Profitiert von den Erfahrungen und Perspektiven eurer Gruppe
- Vernetzt euch standortübergreifend
- Entwickelt neue Handlungsmöglichkeiten & Lösungen



## Konkrete Alltagshilfe

- Lernt praktische Tipps und Tools kennen und anwenden
- Löst gemeinsam eure echten Herausforderungen
- Trainiert die Fähigkeiten, die euch im Alltag weiterbringen



## Selbstgesteuertes Lernen

- Integriert das (mobile) Lernen per App flexibel in euren Alltag
- Vertieft das Gelernte in den virtuellen Gruppencoachings
- Erlebt kontinuierlich Fortschritte dank der Microlearnings

Modulübersicht

# Führen in stressigen Zeiten

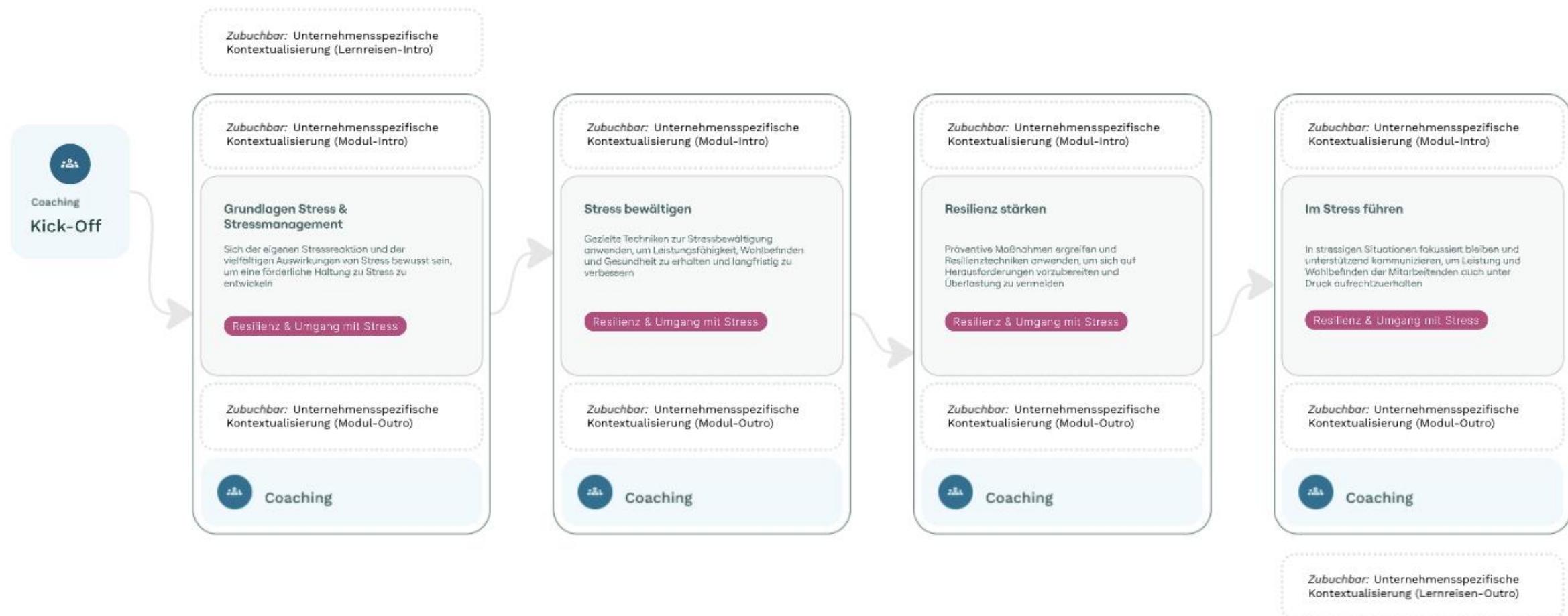


**gyde Lernreise | Führen in stressigen Zeiten**



**Inhalt:** In 8 Wochen lernen die Führungskräfte, wie sie ihre eigenen Stressmuster erkennen, verändern und anders mit Stress im Arbeitsumfeld umgehen können, um für sich und ihre Mitarbeitenden ganzheitlich Stressbelastung zu reduzieren und Überlastung vorzubeugen.

**Zielgruppe:** Führungskräfte, die selbst bzw. deren Teams im Job mit Stressbelastung konfrontiert sind





Modul – Einführung

## Grundlagen Stress & Stressmanagement



### Outcome | Geförderte Handlungskompetenz

Teilnehmende sind sich der eigenen Stressreaktion und der vielfältigen Auswirkungen von Stress bewusst, um eine förderliche Haltung zu Stress zu entwickeln.



### Microlearning | Inhaltliche Schwerpunkte

- Verschiedene Arten von Stress und seine Folgen verstehen und erkennen (positiver Stress, chronischer Stress, individuelles Stressemmpfinden)
- **3 Ebenen** von Stress nach Kaluza („Stressampel“) und Ansatzpunkte zum Umgang mit Stress kennen
- **Stressoren** am Arbeitsplatz und typische **persönliche Stressverstärker** erkennen und reduzieren
- **Individuelle Stressreaktion** verstehen und Methoden kennen, um den eigenen Stresszyklus abzuschließen und Stressabbau zur Gewohnheit machen



Modul – Schwerpunkt

## Stress bewältigen



### Outcome | Geförderte Handlungskompetenz

Teilnehmende sind in der Lage, gezielte Techniken zur Stressbewältigung anzuwenden, um Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit zu erhalten und langfristig zu verbessern.



### Microlearning | Inhaltliche Schwerpunkte

- Ressourcenorientierte **Stressbewältigung** im Arbeitsalltag verstehen (3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza)
- Stressoren bändigen mit Hilfe von Methoden der **instrumentellen Stresskompetenz** (Selbstmanagement, Selbstbehauptung, soziales Netz pflegen)
- Stressverstärker verändern mit Hilfe von Methoden der **mentalnen Stresskompetenz** (Denkmuster reflektieren, Selbstwirksamkeitserwartung fördern mit Tools aus der positiven Psychologie)
- Stress abbauen mit Hilfe von Methoden der **regenerativen Stresskompetenz** (Mini-Urlaube gestalten, körperlich abschalten, genießen lernen mit Tools aus der positiven Psychologie)



Modul – Schwerpunkt

## Resilienz stärken



### Outcome | Geförderte Handlungskompetenz

Teilnehmende sind in der Lage, präventive Maßnahmen zu ergreifen und Resilienztechniken anzuwenden, um sich auf Herausforderungen vorzubereiten und Überlastung zu vermeiden.



### Microlearning | Inhaltliche Schwerpunkte

- **Resilienz** als Kompetenz verstehen und eigene Resilienzquellen identifizieren; eigene „Sinnformel“ entwickeln als Quelle für Resilienz im Job; Burnout-Warnsignale zur Prävention kennen
- **Gute Beziehungen** als Ressource aufbauen und das eigene Netzwerk nutzen; wirksam um Hilfe bitten
- Relevante **Soft Skills** für mehr Resilienz kennen und weiterentwickeln (u. a. Initiative und Disziplin); Kritik konstruktiv nutzen, um Belastungsmomenten entgegenzuwirken



Modul – Schwerpunkt

## Im Stress führen



### Outcome | Geförderte Handlungskompetenz

Teilnehmende sind in der Lage, in stressigen Situationen fokussiert zu bleiben und unterstützend zu kommunizieren, um Leistung und Wohlbefinden der Mitarbeitenden auch unter Druck aufrechtzuerhalten.



### Microlearning | Inhaltliche Schwerpunkte

- Eigenes Führungsverhalten unter Stress reflektieren und **Rollenklarheit** als zentralen Resilienzfaktor stärken (Vorbildfunktion, Health-oriented Leadership mit Self-Care und Staff-Care)
- **Unterstützend kommunizieren**, um Überlastung frühzeitig wahrzunehmen und anzusprechen (Formen sozialer Unterstützung, strukturierte Gespräche, klare Do's & Don'ts im Stress)
- **Ressourcen** im Team aktivieren und Arbeit bewusst als Kraftquelle gestalten (Ressourcenprofil, Stärkung von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit)
- In **akuten Stresssituationen** handlungsfähig bleiben und Orientierung geben (4xA-Strategie zur Selbstregulation, 3-Minuten-Ansage zur Stabilisierung und Förderung von Selbstwirksamkeit)