

13.06.2013 - Erster Workshop für weibliche Fach- und Führungskräfte

Beruf und Privates besser zu vereinbaren – eine Aufgabe des Projekts FAM²TEC ist, die Mitarbeiterinnen der Partnerunternehmen dabei zu unterstützen. Die Initiative, die vom Fachbereich Maschinenbau und vom Bildungsinstitut HeurekaNet e.V. ins Leben gerufen worden ist, hat deshalb nun mit der Veranstaltung „Stress mit dem Stress?“ eine Workshop-Reihe für weibliche Beschäftigte gestartet.

20 Mitarbeiterinnen waren der Einladung gefolgt, und erlebten einen informativen Vormittag in den Räumen des Sportparks Blau-Weiß Aasee in Münster. Theoretische Hintergründe zum Thema Balance von Berufs- und Privatleben lieferte die Psychologin Burgel Geier. Das Fazit: Patentrezepte im Umgang mit Stress gibt es nicht. Jeder müsse selbst herausfinden, welche Methoden der Zeit- und Selbstorganisation individuell hilfreich seien.

Anschließend übten die Frauen, angeleitet von Workshop-Trainerin Annette Gleßner, anhand praktischer Beispiele Strategien ein, wie sie stressige Lebenslagen gut reflektieren und souverän darauf reagieren können. Gleßner legte den Teilnehmerinnen besonders die „Vier-Stühle-Methode“ ans Herz. Bei dieser Übung steht jeder Stuhl für eine andere Sichtweise. „Anhand der wechselnden Sitzplätze konnten die Mitarbeiterinnen typische stressige Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten“, berichtet FAM²TEC-Mitarbeiterin Eva Keller. So sei deutlich geworden, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gebe, mit Stress umzugehen – und damit stets auch den Weg, sich nicht unter Druck setzen zu lassen.

Der nächste FAM²TEC-Workshop für Mitarbeiterinnen findet im November statt. Er hat die Kommunikation zwischen Männern und Frauen im betrieblichen Alltag zum Thema.