

Braunau, am 2. Dezember 2024

FraDomo GmbH

Medieninformation:

Stress kann man lernen - Gelassenheit auch: Resilienz als Erfolgsfaktor in der FraDomo GmbH

Vöcklabruck: Die FraDomo GmbH unterstreicht ihre Verantwortung für das Wohlbefinden und die langfristige Gesundheit seiner Mitarbeitenden und setzt ein klares Zeichen für die Prävention berufsbedingter Belastungen. Durch ein gezieltes Training erhalten die Mitarbeiter:innen wertvolle Werkzeuge und Strategien, die ihnen helfen, im Berufsalltag angemessen auf Stress zu reagieren und Herausforderungen gelassener zu meistern.

Der Fokus: Gesunder Umgang mit Stress statt Stressvermeidung

Begleitet wird das Training von Lebensfreudetrainerin und Expertin für Achtsamkeit, Stephanie Doms. Sie zielt darauf ab, die individuelle Stresskompetenz und Resilienz der Teilnehmenden zu stärken – eine wertvolle Unterstützung im oft herausfordernden Berufsalltag in der Betreuung, Begleitung und Pflege. „Mir ist wichtig, zu vermitteln, dass es nicht darum geht, Stress komplett zu vermeiden – dies ist nicht möglich, da Stress eine normale Reaktion auf herausfordernde Umstände ist,“ erklärt Stephanie Doms. „Die Dosis macht das Gift. Die Fortbildung setzt daher bewusst auf eine Reflexion des eigenen Stressverhaltens und praxisnahe Impulse, um gesünder und nachhaltiger mit Stress umgehen zu können.“

Resilienz als Schlüssel: Mitarbeiter stärken ihre Stresskompetenz

„Stressresilienz ist ein wichtiger Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung und eine echte Investition in die ganzheitliche Gesundheit der Mitarbeitenden. Mit dieser Maßnahme unterstreicht die FraDomo GmbH ihre Verantwortung für das Wohlbefinden und die langfristige Gesundheit seiner Mitarbeitenden und setzt ein klares Zeichen für die Prävention berufsbedingter Belastungen.“, betont Deborah Neumüller, Leiterin Kompetenzfeld Senioren und Qualitätssicherung. Statt auf Stressvermeidung setzt das Training auf Stresskompetenz – die Fähigkeit, mit herausfordernden Phasen und Situationen umzugehen, ohne langfristig darunter zu leiden. Dabei stehen die persönlichen Werte und der Lebenssinn im Fokus. Werte sind Wegweiser hin zu einem sinnvollen Leben. Gerade im Beruf der Pflege empfinden viele Mitarbeitende ihr Handeln als wertvoll und sinnstiftend – doch wird das als gefährdet erlebt, kann es zu starkem innerem Druck führen. Die Befähigung von Mitarbeiter:innen, ihre Stressresistenz aktivieren zu können, ist ein wesentlicher Beitrag zur langfristigen Erhaltung ihrer Gesundheit.

Bild 1: Sarah Posch, BSc MSc, *Projektmanagement und Human Ressource Management* (Fotocredit: Kathrin Oberhumer)

Bild 2 v.l.n.re.: Sarah Posch, BSc MSc, *Projektmanagement und Human Ressource Management*
Deborah Neumüller, MSc, BA, *Leiterin Kompetenzfeld Senioren und Qualitätssicherung* (Fotocredit: Kathrin Oberhumer)

Bild 3-5: Impressionen von den Trainings (Fotocredit: Magdalena Wilhelm)

Bild 6: Stephanie Doms (Fotocredit: Elisabeth Hofinger)

Rücksprachehinweis:

Magdalena Wilhelm, MSc, B.A.

Tel.: 0676 888 05 8188

magdalena.wilhelm@frages.at