

215 Workload-Management, Stress und Fatigue

Piloten und Ihre Besatzungen müssen in unsicheren, stressbeladenen und komplexen Situationen den Überblick bewahren, Orientierung geben und Ihren Flug sicher ans Ziel bringen. Psychisch oder physisch belastende Rahmenbedingungen kennzeichnen heute vielfach die Arbeitswelt in Unternehmen. Ob schnelle Entscheidungen unter hohem Erfolgsdruck, Umgang mit Müdigkeit durch internationale Projekte oder zu viel Arbeit bei zu wenig Ressourcen – man muss handlungsfähig bleiben, aber vor allem gesund und leistungsfähig. Geistige Stabilität sicherstellen, Stressmechanismen verstehen und die eigenen Möglichkeiten steigern, Mut, Disziplin und Vertrauen zu entwickeln – das gehört zur Grundausbildung von Piloten. In diesem Modul profitieren Sie direkt davon, aber auch von unserem langjährigen Wissen als Führungskräfte in Unternehmen.

Dieses Modul findet wahlweise im Classroom oder Flugsimulator statt:

TOMKAT Simulator Performance: Das theoretisch vermittelte Wissen wird durch Übungen im Flugsimulator vertieft. Ein Praxistransfer zeigt zudem effektive Instrumente auf, mit denen das Erlernte im individuellen beruflichen Alltag erfolgreich eingesetzt und nachhaltig verankert werden kann.

Dauer: 2 Tage

Schwerpunkte:

- Stress und Stressmanagement
- Ihre persönlichen Stressauslöser (Stresstest)
- Stressbewältigungsmechanismen
- Fatigue – Müdigkeit
- Strategische Arbeitsverteilung
- Gesteigerte Effizienz durch Automatisierung
- Management der Verantwortlichkeiten

Nutzen:

- Sie erkennen mittels eines persönlichen Check-Ups Ihre persönlichen Stressoren und Antreiber und erlernen den professionellen Umgang damit
- Sie sind imstande, Ihr Team auch in stress- und krisenhaften Situationen zu führen und Herausforderungen im Team kompetent zu begegnen
- Sie lernen, auch unter unklaren Rahmenbedingungen den Überblick zu bewahren („Situation Awareness“), die richtige Entscheidungsart zu wählen und die Kompetenz aller Teammitglieder zu nutzen
- Sie lernen, die Arbeit strategisch so zu verteilen, dass Sie die Fähigkeiten und das Leistungsvermögen Ihres Teams bestmöglich nutzen

Weitere Informationen:

TomKat Training Akademie GmbH

Dorfstrasse 42, DE-87477 Sulzberg-Moosbach

T: +49 8376 2394 902, office@tomkat-training.de

www.tomkat-training.de