



Pressestelle  
Fachhochschule Münster  
Hüfferstraße 27  
48149 Münster

0251 8364090

pressestelle@fh-muenster.de  
www.fh-muenster.de

# Hilfreiche Strategien gegen Stress

## FAM<sup>2</sup>TEC lud Mitarbeiterinnen der Partnerunternehmen zum Workshop ein

Münster (24. Juni 2013). Beruf und Privates besser zu vereinbaren - eine Aufgabe des Projekts FAM<sup>2</sup>TEC 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 FAM<sup>2</sup>TEC-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 FAM<sup>2</sup>TEC-Workshop für Mitarbeiterinnen findet im November statt. Er hat die Kommunikation zwischen Männern und Frauen im betrieblichen Alltag zum Thema.

### **Zum Thema:**

FAM<sup>2</sup>TEC ist eine gemeinsame Initiative des Fachbereichs Maschinenbau der Fachhochschule Münster und HeurekaNet - Freies Institut für Bildung, Forschung und Innovation e.V. Das Projekt hat zum Ziel, technische Berufe für talentierte Frauen attraktiver zu machen und Unternehmen beim Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. Angebote gibt es sowohl für Schülerinnen und Studentinnen als auch für Partnerunternehmen. 15 münsterländische Betriebe aus dem Maschinen- und Anlagenbau sowie angrenzenden Branchen beteiligen sich an dem Programm.

Das Projekt FAM<sup>2</sup>TEC wird gefördert im Rahmen der Bundesinitiative „Gleichstellung von Frauen in der Wirtschaft“. Entwickelt wurde das Programm vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gemeinsam mit der Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände (BDA) und dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB). Das Programm wird finanziert aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales sowie des Europäischen Sozialfonds (ESF).

## Weitere Informationen (Links)

- <http://www.fam2tec.de/cms/website.php>  
*Projekt FAM<sup>2</sup>TEC*

## Anhang Bilder

Bild 1:



Der persönliche Austausch und praktische Übungen für einen souveränen Umgang mit Stress standen im Mittelpunkt des FAM²TEC-Workshops. (Foto: FH Münster/Eva Keller)

*Copyright: FH Münster/Eva Keller*