

Mentale Stärke in Zeiten des Wandels

Ausgangssituation

Ein international tätiges Unternehmen in der Lager- und Retourenlogistik mit 5.000 - 8.000 Mitarbeitenden befand sich während der Corona-Pandemie in einem tiefgreifenden Veränderungsprozess. Die Kombination aus wirtschaftlicher Unsicherheit, Umstrukturierung und drohenden Entlassungen führte zu einer hohen emotionalen Belastung innerhalb der Belegschaft. Verunsicherung, Zukunftsängste und psychische Belastung wirkten sich zunehmend auf Mitarbeitende und Arbeitsalltag aus.

Zielsetzung

Das Unternehmen wollte seine Mitarbeitenden in dieser herausfordernden Phase gezielt mental stärken, um Belastungen besser bewältigen, Unsicherheit konstruktiv begegnen und die Handlungsfähigkeit im Arbeitsalltag aufrechterhalten zu können.

Unsere Maßnahmen

addisco vermittelte die bewährten Inhalte des Präsenzworkshops pandemiebedingt als interaktives Online Live Training. Im Fokus standen praxisnahe psychologische Werkzeuge und sofort anwendbare Fertigkeiten zur:

- » mentalen Stabilisierung in Krisenzeiten
- » Reduktion von Stresserleben und emotionaler Überforderung
- » Förderung von Resilienz und innerer Sicherheit
- » Stärkung von Motivation, Fokus und Selbstwirksamkeit

Das Training wurde von unseren Psycholog:innen live begleitet und individuell auf die besondere Unternehmenssituation abgestimmt.



Ergebnis & Mehrwert

Die Mitarbeitenden erhielten konkrete mentale Werkzeuge, die ihnen helfen, auch unter hoher Belastung stabil, leistungsfähig und handlungsorientiert zu bleiben. Dadurch konnte das Unternehmen die herausfordernde Transformationsphase deutlich besser bewältigen.

Die Rückmeldung des Kunden verdeutlicht den nachhaltigen Nutzen besonders eindrucksvoll:

„Das addisca Training war lebensrettend. Ohne die vermittelten Fertigkeiten im addisca Training wären wir durch diese angespannte Zeit der Umstrukturierung nicht so gut durchgekommen.“

Besonders hervorzuheben ist die langfristige Wirkung der Maßnahme: Seitdem nutzt das Unternehmen die addisca Trainings regelmäßig – bis zweimal jährlich als präventive Maßnahme zur mentalen Stärkung seiner Mitarbeitenden.

Nutzen für Mitarbeitende:

- » höhere mentale Widerstandskraft
- » besserer Umgang mit Stress und Unsicherheit
- » mehr emotionale Stabilität und Selbstvertrauen
- » nachhaltige persönliche Bewältigungsstrategien

Nutzen für das Unternehmen:

- » stabilere und resiliente Teams
- » höhere Belastbarkeit in Veränderungsprozessen
- » Unterstützung von Motivation und Leistungsfähigkeit
- » nachhaltige Investition in Gesundheit der Mitarbeitenden und Unternehmenskultur