Dein Neues Leben

Dipl.-Ing. Sabine Markner

Fritz-Höger-Ring 24, D-25368 Kiebitzreihe
Tel.: 04121-2623497
und Agia Anna, Artemonas, Sifnos 84003, Griechenland
Tel.: 0030-2284031891, Mail: markner@deinneuesleben.eu
Internet: www.deinneuesleben.eu

Seminar
Gelassener und sicherer Auftritt von Führungskräften bei Stress

Zielgruppe:
Führungskräfte, die mit den Anforderungen des Führungsalltags gelassener, sicherer und damit gesünder umgehen wollen.

Inhalte der Veranstaltung:
1. Grundlagen: Stress – was ist das eigentlich? Folgen von Dauerstress, „Selfcare“ und R-Faktor (Resilienz der Führungskraft)
2. Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern: Das Problemlösetraining
3. Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern: Das Kognitionstraining
4. Methoden zur kurzfristigen und sofortigen Stressreduktion sowie zur langfristigen
5. Erholen und Genießen: Das Genusstraining
6. Entspannen und Loslassen: Das Entspannungstraining
7. Erarbeiten eines persönlichen Stressprogramms

Ziele und Methoden der Veranstaltung:
In Zeiten steigender Anforderungen ist das Thema Burnout in aller Munde. Ob nun Modewort oder passender Begriff, Fakt ist, dass sowohl in Firmen als auch in Verwaltungen immer mehr Führungskräfte und Mitarbeiter/innen über Überlastung klagen. Wann wird aus einer Überlastung eine Überforderung, die krank macht?
Die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu stärken, leistungsfähig zu sein und als Führungskraft (Vorbild) den Anforderungen souverän und gelassen zu begegnen, darum geht es in diesem Training.
Das Führungskräftetraining baut auf dem wissenschaftlich evaluierten Verfahren „Gelassen und sicher im Stress nach Prof. Kaluza auf“. Ziele sind: 1. Stress verstehen und erkennen 2. Verschiedene Ansätze zur Stressbewältigung kennen lernen 3. Methoden des Stressabbaus kennenlernen 4. Individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung entwickeln 5. Kennenlernen von Kurz-Entspannungstechniken.
Kurze Input-Phasen, gemeinsamer Ideenaustausch und Praxisübungen wechseln sich ab.

Als 1- und 2-Tages-Seminare buchbar.
Beim 2-Tages-Seminar werden auch einzelne Techniken vertieft.