

STRATEGISCHES STRESSMANAGEMENT

Wie steigern ich meine persönliche Leistungsfähigkeit
und bleibe gleichzeitig gelassen?

Ihr Profil	Sie sind Manager, Unternehmer, Führungspersönlichkeit oder Teamleiter, zukünftige Führungskraft, Selbständiger oder Angestellter, Trainer oder Coach? Sie wollen wachsen und ihre Lebensqualität signifikant verbessern?
Ihr Nutzen	Im Stressmanagement geht es darum, zu erkennen, auf welche Art und Weise Sie mit Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen, Ihrem Terminkalender und mit Herausforderungen und Problemen umgehen. Dies ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und ein wesentliches Element der effektiven Führung und des professionellen Selbstmanagements. Wie erkennen wir Anzeichen, Symptome und Ursachen von belastenden Situationen rechtzeitig? Wie gehen wir mit unseren Grenzen um und bleiben stark, auch unter Druck? Und wie gelingt es uns, unsere persönlichen Ressourcen noch besser zu nutzen, um effizienter zu planen und dabei die Bedürfnisse anderer besser zu respektieren?
Programm	Ziel des Workshops ist, Ihre Lebensqualität und Ihr emotionales Wohlbefinden zu steigern, und gleichzeitig mühelos die Reaktionen von gestressten Mitarbeitern oder Kollegen zu verstehen.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Stress und Ihre persönlichen Ressourcen • Anzeichen, Symptome und Ursachen • Persönliches Stärken-Profil "Stressmanagement" • Erkennen und Umgang mit Ihren Grenzen • Stark bleiben unter Druck • Professioneller Umgang mit gestressten Kollegen • Stress reduzieren und verhindern, Herausforderungen lösen
Dauer	2,5 Tage
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzpräsentationen • Einzel, Paar- und Kleingruppenarbeit • Simulationen und Praxisübungen

Dedicated to helping you grow beyond borders ...