

Seminar-Nr. 01145

Gelassen und sicher im Stress

Der R-Faktor für Führungskräfte

Termin

07.06.2023 - 08.06.2023 , 14 Stunden

07.06.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

08.06.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

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

Inhalte

Basismodule

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. Entspannen und Loslassen: Das Entspannungstraining

Mögliche Ergänzungsmodule

1. Ziele klären und definieren
2. Die Quart 4-Strategie für den Notfall: Stressbewältigung für sofort (Akutfall)

Ziele und Methoden

In Zeiten steigender Anforderungen ist das Thema "Burnout" in aller Munde. Ob nun Modewort oder passender Begriff, Fakt ist, dass 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 Führungskräfte-Training 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 erlernen
4. Individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung entwickeln
5. Kennenlernen von Kurz-Entspannungstechniken

Kurze Input-Phasen, gemeinsamer Ideenaustausch und Praxisübungen wechseln sich ab. Die tatsächliche Ausgestaltung orientiert sich inhaltlich und methodisch stark an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.

Zusätzliche Hinweise

Wenn Sie auch gezielt Ihre Zeitplanungstechniken und Ihre Arbeitsorganisation optimieren wollen, beachten Sie bitte überdies das Seminarangebot "Keine Zeit, keine Zeit..." (Seminar 01195)

Referent/-in

Jennifer Fromme, selbstständige Trainerin

Ort

Vitalia Seehotel
Bad Segeberg