

In immer kürzerer Zeit immer mehr leisten – so sieht die Arbeitswelt heute häufig aus. Das gilt für Ihre Führungskräfte, aber auch für deren Mitarbeiter. Und es funktioniert ... aber oft nicht auf Dauer und nicht für jeden Menschen.

Um Ihre Mitarbeiter, und damit das Unternehmen selbst, dauerhaft gesund zu erhalten, fällt Ihren Führungskräften eine entscheidende Rolle zu. Sie sind das Verbindungsglied zwischen der Unternehmensführung und den Mitarbeitern aller Ebenen. Um ihrer Rolle gerecht zu werden sind – neben anderen Faktoren – eine eigene gute Gesundheit und ein konstruktiver Umgang mit Stressfaktoren und Stressreaktionen der zugehörigen Mitarbeiter eine Voraussetzung für langfristig gute Arbeitsergebnisse.

Inhalt

Was ist Stress?

- Wie Stress entsteht
- Die Auswirkungen von Stress auf Körper & Geist
- Stresstypen und Stressreaktionen

Multimodales Stressmanagement

- Instrumentelles Stressmanagement
- Palliativ-regeneratives Stressmanagement
- Kognitives Stressmanagement

Als Führungskraft auf die eigene Gesundheit achten

- Kurzfristige Entlastungstechniken für Büro und Alltag
- Entspannungsmethoden mit Langzeitwirkung
- Mentale und kognitive Interventionspraxis

Ihre Rolle als Führungskraft in Bezug auf Stress

- Merkmale erhöhter Stressbelastung bei Mitarbeitern
- Stress im Team oder Stress bei einzelnen Personen?
- Handlungsmöglichkeiten und Grenzen für Sie als Führungskraft

Ihr Nutzen

Teilnehmer des Seminars lernen den bewussten Umgang mit Stress in Bezug auf ihre eigene Gesundheit und in ihrer Rolle als Führungskraft.

Sie lernen zahlreiche Techniken, mit persönlichen Stressoren entlastend umzugehen und sich damit die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten. Daneben wird ihr Blick gezielt auf die Wahrnehmung und den Umgang mit Stress im Kollegen- und Mitarbeiterumfeld gelenkt.

Mit diesem Wissen können sie in diesem Bereich ihre Führungsverantwortung bewusst wahrnehmen. Sie erkennen leichter, wenn eine belastende Situation zum Problem wird und erarbeiten sich verschiedene Handlungsalternativen, wie sie als Führungskraft verantwortungsvoll und entlastend agieren können.

Durch Führungskräfte als Multiplikatoren kann der Stresslevel, und damit die Motivation und Gesunderhaltung vieler Mitarbeiter positiv beeinflusst werden. Eine Führungskraft, die sich dem Thema bewusst stellt und konstruktiv agiert, wird zudem von Mitarbeitern in der Rolle als Verantwortungsträger positiver und stärker wahrgenommen.

Organisatorisches

Dauer:

Das Seminar kann als 1- oder 2-Tages-Veranstaltung gestaltet werden.

Teilnehmer:

Mindestteilnehmerzahl: 6

Maximale Teilnehmerzahl: 18

Teilnehmerkreis

Vorstände, Unternehmer, Geschäftsführer sowie Führungskräfte aller Ebenen.

Oder anders gesagt:

Vaganten: Menschen mit Interesse an lebenslangem Lernen und mit Spaß daran, ihren eigenen Weg zu gehen.

Wertschätzender Umgang ●

Zufriedene Mitarbeiter ●

Gesundes Unternehmen ●

Methoden

- Impulsreferate
- Selbsterfahrung
- Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Entspannungsübungen
- Storytelling
- Praxisnahe Tipps und Techniken