

Gesundes Führen – Vom Stress zur Resilienz

LS482

Inhalte

- Das Phänomen „Stress“ – Theoretische Grundlagen und Erkenntnisse aus der Stressforschung
- Erstellen eines individuellen Stressprofils
- Wirkungsvolle Stressbewältigung im Arbeitsalltag
- Mögliche Hintergründe zu stressverstärkendem Verhalten
- Stärkung des „seelischen Immunsystems“
- Reflexion und Transfer in den Führungsalltag

Ziel

Nach diesem Seminar sind die Teilnehmer dazu in der Lage, individuelle Stresspotenziale zu identifizieren und konkrete Ansatzpunkte für ein wirkungsvolles Stressmanagement anzuwenden. Dadurch werden ihre Selbststeuerungsfähigkeit und Flexibilität gestärkt. Sie erleben mehr Spielraum und Kompetenz im Umgang mit Stress und können sich selbst und ihre Mitarbeiter gelassener durch turbulente Zeiten führen. Ebenso erfahren sie, welche möglichen Warnsignale Burnout-Syndrom-Entwicklungen ankündigen. Sie lernen, ihre natürliche Widerstandskraft (Resilienz) und eigenen Ressourcen gegenüber belastenden Situationen noch gezielter zu nutzen. Der Transfer von Stressbewältigungsmethoden und Resilienz-Praktiken in den Alltag wird angeregt.

Dauer

2 Tage

Preis zzgl. MwSt

960,00 €

WebInfo

595305