

Leisten am Limit

- Gesunderhaltung -

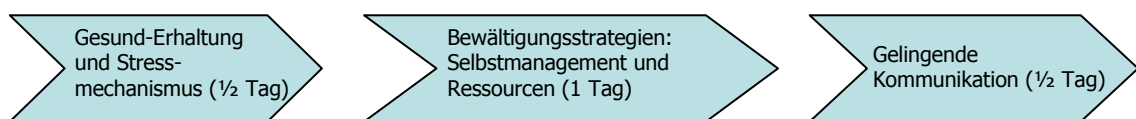
Haben Sie in Ihrem beruflichen Alltag ständig hohen Zeitdruck? Gerade Menschen, die sich in ihrem Beruf stark engagieren, in ständiger Interaktion mit anderen stehen oder gleichzeitig mehrere komplexe Projekte zu bewältigen haben, stehen unter besonderer Anspannung. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Situation zu reflektieren. Sie bekommen wieder Zugang zu Ihren Kraftquellen und finden Möglichkeiten, die Balance zwischen den Lebensbereichen zu wahren – für die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Ebenso wichtig wie die eigene Fitness ist für Führungskräfte die Gesundheit aller ihrer Mitarbeiter für die Erreichung der Ziele.

In dieser Seminar-Reihe lernen Sie, Ihre Wahrnehmung für Ihre individuellen Stressfaktoren zu sensibilisieren und können so aktiv Ihr Gefühl für Stimmigkeit schaffen. Sie lernen wirkungsvolle Möglichkeiten für gesundheitsorientiertes Selbstmanagement und für Ihre Führungspraxis kennen.

Ablauf

Zwei Workshop-Tage, bestehend aus drei thematischen Modulen, die im engen Bezug zu Ihrem beruflichen Alltag stehen und Raum zur Reflexion konkreter Situationen bieten



Inhalte

- Das Prinzip der Salutogenese: Verstehbarkeit, Machbarkeit, Sinnhaftigkeit
- Wahrnehmung von Stimmigkeit innerhalb und zwischen den einzelnen Lebensbereichen
- Analyse der individuellen Stressoren, Erkennen von Stressreaktionen
- persönliche Strategien der Stressbewältigung erkennen und reflektieren
- aktive Gesunderhaltung und Entspannung – individuelle Techniken für den Alltag
- attraktive Ziele setzen, Realisieren mit Hilfe von Prioritäten und Zeitplanungstechniken
- Kompetenzen der Gesprächsführung und Wahrnehmung sensibilisieren: Aktives Zuhören, klar formulieren, souverän agieren
- Gestalten respektvoller Arbeitsbeziehungen: Lösungsorientiertes Führen von Kritik- und Konfliktgesprächen

Ihr Nutzen

- Neue Verhaltens- und Lösungsmöglichkeiten für unbefriedigende Situationen aus der Berufspraxis entwickeln
- alltagstaugliche Möglichkeiten zur Stressbewältigung und Gesunderhaltung
- Freiräume und Lebensfreude

Methoden

- Impulsreferate
- Paar- und Gruppenübungen
- Erfahrungsaustausch
- Körperübungen und Entspannungstechniken
- Reflektieren und Analysieren realer Beispiele aus der Berufspraxis
- konstruktives Feedback

Interessenten: alle, die den Belastungen ihrer anspruchsvollen Tätigkeit aktiv gegensteuern wollen, Führungskräfte

Dauer: zwei Tage sowie eintägiges Follow-Up nach ca. sechs Wochen