



Modul 5: Erfolgreiches Stressmanagement

Wirksam führen trotz hoher Belastung

Als Führungskraft stehst du zunehmend unter Erfolgs- und Zeitdruck. Wie gehe ich professionell mit Stress im Führungsalltag um? Wie erreiche ich meine persönliche Balance zwischen privaten und beruflichen Zielen? Wie kann ich in Phasen hoher Belastung mich und mein Team wirksam führen sowie die notwendigen inneren Ressourcen aktivieren?

Du hast dir diese Fragen auch schon gestellt und noch keine passenden Antworten gefunden? Dann freuen wir uns dich in diesem praxisorientierten Seminar kennenzulernen. Bring dich jetzt in Führung und finde dein persönliches Stressmanagement!

Darauf kannst du dich freuen:

- Gesunder Umgang mit Stress und wie ich daraus Kraft und Motivation gewinne
- Private und berufliche Ziele definieren
- Energiequellen und Energiefresser identifizieren
- Leben in Balance halten: Bedürfnisse und Wünsche erkennen
- Entspannungstechniken für den Führungsalltag
- Teamführung in Stresssituationen
- Zeitmanagement für eine wirksame Selbst- und Teamführung

Das bringt dich in Führung:

- Du kennst deine Energiequellen und deine Energiefresser: Die Ressource für ein effizientes Stressmanagement
- Du entdeckst deine inneren Antreiber und findest heraus, welche bei dir in Stresssituationen aktiv sind.
- Du lernst den Umgang und die Vermeidung individueller Stresssituationen.
- Du bekommst Ideen, wie du dich schnell regenerieren kannst.
- Standortbestimmung: Du bekommst eine Idee, wie dein Leben in Balance gehalten werden kann.



Able To Improve

Bringt dich in Führung

Coaching - Training - Beratung

able to improve

- Du kennst deine beruflichen und privaten Ziele und hast deinen Plan entwickelt, wie du sie umsetzen kannst.
- Du kannst ein effizientes Zeitmanagement für dich und dein Team gestalten, um das hohe Arbeitsaufkommen zu strukturieren.

Methoden

Unser Motto ist: „*Menschen lernen durch eigene Erfahrungen am intensivsten*“. Daher zeichnen sich unsere Trainings durch ein lebendiges, interaktives miteinander aus. Alle vorgestellten Methoden werden in Kleingruppen an Praxisfällen vertieft und zum Übungsabschluss intensiv mit allen Teilnehmern und dem Trainer reflektiert. So erzeugen wir gemeinsam mit der gesamten Gruppe, einen möglichst hohen individuellen Nutzen.

Teilnehmerkreis

Nachwuchsführungskräfte und Führungskräfte, die ihren Werkzeugkoffer mit professionellen Führungsmethoden füllen möchten, sowie Projekt-, Team-, Bereichs- und Abteilungsleiter.

Dein Invest in deine Führungskompetenz

2-Tagesseminar für nur 1195,- zzgl. MwSt.