



Tagesworkshop für Führungskräfte: Kurs halten im Sturm (Leistungsfähig im Stress)



Ausgangssituation: Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Stress als größtes Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Ein persönliches und effektives Stressmanagement ist die Grundlage erfolgreichen Arbeitens. Wie gelingt das Kunststück, einen klaren Kopf zu bewahren, das hohe Arbeitsaufkommen zu bewältigen und einen entspannten Feierabend zu genießen?

Der Workshop schließt an den vorausgegangen ersten Teil an und vertieft die Inhalte mit Schwerpunkt auf persönlichen Mustern und Auslösern: Welche Stressverstärker treiben mich an? Wie gelingt ein Ausgleich zwischen meinen Prioritäten und Werten? Augenmerk und Diskussionsinhalte sind auch der stresssensible Umgang mit Mitarbeitern und der Reflexion des eigenen Führungsstils als Bestandteil gesunden Führens. Wie erkenne ich Warnsignale bei meinen Mitarbeitern und spreche diese adäquat und rechtzeitig an?

Beispielhafte Inhalte:

Stressverstärker und persönliche Werte
Führen unter Stress
Führen belasteter Mitarbeiter
Gesprächstechniken

Methodik: Impulreferat, Plenums-, und Einzelarbeit, Übungen

Teilnehmendenzahl: max. 12 Personen

Rahmenbedingungen: Ganztagesworkshop, inhouse