

//FÜHRUNG IN STRESSINTENSIVEN UMFELDERN

Workshop

Dieser Workshop zielt auf Wissen und konkrete Handlungskompetenz für Führungskräfte mit Blick auf die eigene emotionale Gesundheit und die von Mitarbeitern unter dauerhaft hoher qualitativer und quantitativer Arbeitsbelastung. Die Vermittlung theoretischen Know- Hows über Zusammenhänge psychischer Prozesse, Mechanismen, Symptomatiken verbindet sich mit der Analyse eigener Verhaltensweisen und Reaktionsmuster. So ist es möglich aus dem Verständnis eigenen Erlebens motivierende und stärkende Impulse zu vermitteln, Resilienz zu erhöhen aber auch mögliche Warnsignale bei Mitarbeitern zu erkennen. Konkrete Handlungsoptionen, Gesprächsansätze und -leitfäden werden erarbeitet und erprobt und externe Hilfestellungen vorgestellt. Die Teilnehmer reflektieren zudem über ihre eigene Rolle als Multiplikatoren für die Selbstverantwortung ihrer Mitarbeiter und verstehen Grundlagen eines gesunden Selbstmanagements in allen Bereichen psychischer und psychischer Gesundheit.



Ziel

Verständnis für die positive Wirkung von Führung in belastungsintensiven Umfeldern gewinnen.
Führungsinstrumente für herausfordernde Kontexte und Situationen kennen lernen.
Eigenes Stressverhalten kennen- und steuern lernen.

Teilnehmer

Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebs-, Personalräte, Abteilungsleiter, Gruppenleiter, Personalreferenten, Teams

Inhalt

- Grundlage und Definition Kernbegriffe
- Reflektion zum persönlichen Führungsverständnis
- Faktoren gesunder Führung
- Risiken & Belastungen durch Stress, Symptome
- Symptomatiken und Warnsignale auf Basis unterschiedlicher Charaktertypologien
- Motivatoren und Stressoren
- Übungen und Experimente zu psychischen Reaktionsmustern, Stress, Aktivierung, Regeneration

Dauer / Durchführung

Bundesweit
2 Tage, offenes Seminar
Auch Inhouse / Bildungseinrichtungen etc

Methoden

- Präsentationen, Referat
- Film, interaktive Medien
- Selbsterfahrungsübungen
- Gruppen und Individualarbeit
- Langfristige Ergebnisevaluation durch Online-Fragebogen 3 Monate nach der Veranstaltung.

Referent(en)

Peter Fuchs
Unternehmensberater, systemischer Coach,
systemischer Therapeut (HP)
15jährige Beratungspraxis

// ANMELDUNG / KONTAKT

sysento :
✉ mail@sysento.de
🌐 sysento.de

☎ 08122 2286003
📠 08122 2286005