

// STRESS MANAGEN

Workshop

Zeitdruck, Personalreduktion, technisierte Kommunikation, globale Teams, zieleffiziente Führung – Arbeitsumfelder werden dynamischer, schneller, hektischer. Und Menschen halten mit. Die natürliche Reaktion: Stress. Kurz und mittelfristig meist kein Problem, im Gegenteil: Der Wechsel von Anspannung und Entspannung belebt und aktiviert. Langfristige Belastung dagegen macht krank. Körper und Psyche senden Warnsignale; oft werden sie übersehen. Die Fähigkeit zum Stressmanagement wird zunehmend zu einem der wichtigsten Skills für produktive, aktive und langfristig motivierte Mitarbeiter und Führungskräfte. Das Verständnis für körperliche und psychische Zusammenhänge geht der Entwicklung einer solchen Fähigkeit voraus. Es folgt die Analyse der eigenen Haltung, persönlicher Antreiber und individueller Verhaltensmuster. Am Ende steht ein souveränes, bewusstes und selbstverantwortliches Handeln mit Blick auf die eigene Gesundheit.



Ziel

Strategien zum positiven Umgang mit belastenden Situationen und Herausforderungen kennen lernen
Individuelle Stressauslöser erkennen und verstehen
Persönliche Widerstandsfähigkeit erhöhen- Methoden zur Regeneration kennen, verstehen und einüben

Teilnehmer

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

Inhalt

- Ursachen , Merkmale , Erscheinungsformen
- Eustress und Distress
- Analyse eigener äußerer und innerer Stressoren
- Analyse des eigenen Stresstyps (Antreiber)
- Selbstmanagementtechniken
- Strategien: Problemlösung und Konfliktbewältigung
- Grundlagen Zeitmanagement nach dem E3 - Prinzip
- Karriere und Privates - ein Balance-Konzept
- Identifikation von Stresssituationen / Handlungsalternativen

Methoden

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

Dauer / Durchführung

Bundesweit
2 Tage, offenes Seminar
Auch Inhouse / Bildungseinrichtungen etc

Referent(en)

Dr. Matthias Hudecek
Dipl.- Psychologe,
systemischer Therapeut und
Coach, Organisationsberater

// ANMELDUNG / KONTAKT

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

☎ 08122 2286003
📠 08122 2286005