



Wolfgang Baitz
Personal- und Unternehmensberatung

INHOUSESEMINAR

Stressmanagement für Führungskräfte



Leistungsfähig bei zunehmender Arbeitsbelastung

Nutzen der positive Energien statt Stress

Zum Thema

Jede Art von Stress-Situation verhindert einen harmonischen Ablauf unserer Arbeitsabläufe und vermindert in erheblicher Weise die Effizienz am Arbeitsplatz. Weiterhin kann ein wesentlicher Teil von Krankheitsausfällen direkt auf das Phänomen Stress zurückgeführt werden. Es ist in der heutigen Zeit Aufgabe jedes einzelnen, sich im Betrieb mit der Thematik gezielt auseinanderzusetzen, um für sich und seine Mitarbeiter mehr Verantwortung übernehmen zu können und somit eine bessere Lebensqualität für sich und andere zu erreichen.

Zielsetzung

Die Teilnehmer/innen setzen sich mit dem Phänomen „Stress am Arbeitsplatz“ auseinander, um einerseits verschiedene Ursachen von Stress zu erkennen, andererseits als Team aktiv gegenzusteuern. Das betrifft sowohl persönliche Reaktionen auf Stress, organisatorischen Stress, Stress, welcher durch mangelnd durchdachte Team- und Dienstleistungsabläufe verursacht wird etc.

Methoden der Stressbewältigung und gezielte Kurz-Entspannungsübungen werden erlernt, um persönlichen Stress und seine Auswirkung auf das soziale Umfeld zu reduzieren. Sehr motivierendes Seminar.

Inhalt

- Stress als körperliches, psychisches und organisatorisches Problem
- Stresstest - Übung zur Analyse von Stresssymptomen
- Stressfaktoren, Stressentstehung und Stressbewältigung aus medizinischer Sicht
- Entspannungstechniken und praktische körperliche Übungen
- Belastungssituationen am Arbeitsplatz - wie verhalte ich mich
- Innere Einstellungen und Vorgänge beim Stress erkennen
- Die Magische Sekunde beim Stress
- die körperlichen und emotionalen Hochs und Tiefs meistern
- Stresstypen
- Leistung und Entspannung - größeres Durchhaltevermögen
- Life – Work – Balance, Übungen
- Richtiger Umgang mit sich selbst - Selbstmanagement
- Zeit gewinnen durch effektive Planung
- Typische Stressverhalten in Teams
- Umgang mit organisatorischem Stress
- Informationsschnittstellenanalyse
- Vermeiden von typischen Stresssituationen beim Umgang mit den Mitarbeitern
- Kommunikationshindernisse erkennen und beseitigen
- Erhöhtes Selbstvertrauen und Zuversicht bei erhöhter Belastung setzt positive Energien frei
- Kurze wirksame Entspannungsübungen, direkt umsetzbar auch im Berufsalltag
- Übersicht: Sämtliche wichtigen geeigneten Stress-Methoden zur Anwendung im Berufsalltag
- Maßnahmenkatalog für die Zeit nach dem Seminar

Methode	Grundlegende theoretische Einführung, Stresstest, Reflexion der relevanten Stresssituationen, „zu der man normalerweise die Zeit nicht hat“; sofort umsetzbare Übungen
Teilnehmerkreis	Führungskräfte der Firma Uhlmann Pac (oder allgemein: Mitarbeiter)
Honorar	1500 € zzgl. MwSt. und Spesen pro Tag
Dauer	2 Tage (oder 3 Tage)
Referent:	Wolfgang Baitz

**Modulare Aufbauseminare möglich und empfohlen, nicht jedoch
Bedingung.**