



Wolfgang Baitz
Personal- und Unternehmensberatung

INHOUSESEMINAR

Stressmanagement für Sachbearbeiter



Balancing für Sachbearbeiter

Ihr Nutzen

Stresssituationen kennen Sie sicherlich zur Genüge. Aber wissen Sie, welche Elemente Stress verursachen und welche Auswirkungen sie auf Körper und Seele und Ihre Gesundheit haben?

In diesem Seminar erfahren Sie, wo die Ursachen für Stress liegen und wie Auswirkungen von Stress kurz- und mittelfristig wirkungsvoll angegangen werden können. Wählen Sie aus verschiedenen Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden die für Sie geeigneten aus.

Um Ihre zukünftige Fitness abzusichern, erhalten Sie ein Trainingsblatt mit Ihren persönlichen Fitness-Grunddaten, neuen Einstellungen und individuellen Maßnahmen, um Motivation und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Inhalt

- Definition von Stress
- Ursachen von Stress und deren Handhabung
- Stressfaktoren
- Individueller Stresstest
- Stress entsteht nicht durch die Arbeit, sondern durch meine Reaktion auf die Arbeit
- 4 Ebenen von Stressreaktionen
- Signale von Überforderung erkennen und Umsteuerung eingefahrener Muster
- Belastungssituationen aktiv angehen: Das Harmoniedreieck
- Bewältigung von Stress kurz- und langfristig
- Umgang mit der „magischen Sekunde“ bei der Stressentstehung
- Wirkungsvolle am Arbeitsplatz direkt anwendbare Kurz-Entspannungsübungen
- Konzentration und entspannte Aufmerksamkeit trainieren
- Richtiger Umgang mit sich selbst: Planung, Selbst- und Zeitmanagement
- Wie verhalte ich mich, wenn zuviel auf einmal auf mich zukommt?
- Weniger Stress durch verbessertes Kommunikations- und Problemlösungsvermögen in Zeiten starker Veränderungen
- Übungen zur Lockerung und Harmonisierung des Körper-Energieflusses und anderer ausgleichender Aktivitäten
- Zur Abrundung: Einfluss der Ernährung, neueste medizinische Erkenntnisse
- Legen Sie sich ein flexibles Repertoire an Stressbewältigungsstrategien zu
- Kriterien für die Tauglichkeit einer Stressbewältigungsstrategie

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)
Dauer	2 Tage (oder 3 Tage)
Referent	Wolfgang Baitz

Modulare Aufbau Seminare möglich und empfohlen, nicht jedoch Bedingung.