



**Wolfgang Baitz**  
**Personal- und Unternehmensberatung**

S E M I N A R

## ***Stressmanagement für Führungskräfte***

Leistungsfähig bei zunehmender Arbeitsbelastung,  
Nutzen der positiven Energien statt Stress

Vermeidung von Burn-Out



## **Stressmanagement für Führungskräfte**

### **Zum Thema:**

Jede Art von Stresssituation 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.

### **Seminarziel:**

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-Entspannungs-Übungen werden erlernt, um persönlichen Stress und seine Auswirkung auf das soziale Umfeld zu reduzieren. Sehr motivierendes Seminar.

### **Teilnehmerkreis:**

Führungskräfte der Firma Uhlmann Pac (oder allgemein: Mitarbeiter)

### **Inhalt:**

- Stress als körperliches, psychisches und organisatorisches Problem
- Stressstest - Übung zur Analyse von Stresssymptomen
- Stressfaktoren, Stressentstehung und Stressbewältigung aus medizinischer Sicht
- Entwicklung von Resilienz
- Belastungssituationen am Arbeitsplatz - wie verhalte ich mich
- Innere Einstellungen, Muster und Vorgänge beim Stress erkennen
- Verschiedene Stresstypen
- Die Magische Sekunde beim Stress
- die körperlichen und emotionalen Hochs und Tiefs meistern
- Leistung und Entspannung - größeres Durchhaltevermögen
- Entspannungstechniken und praktische körperliche Übungen
- Life – Work – Balance, Übungen
- Richtiger Umgang mit sich selbst - Selbstmanagement
- Typische Stressverhalten in Teams
- Umgang mit organisatorischem Stress
- Informationsschnittstellenanalyse

- Vermeiden von typischen Stresssituationen beim Umgang mit den Mitarbeitern
- Burn-Out-Prävention - systematische Vorgehensweise
- Erhöhtes Selbstvertrauen und Zuversicht bei erhöhter Belastung setzt positive Energien frei
- Kurze wirksame Entspannungsübungen, direkt umsetzbar im Berufsalltag
- Übersicht: Sämtliche wichtigen geeigneten Stress-Methoden zur Anwendung im Berufsalltag und Maßnahmenkatalog für die Zeit nach dem Seminar

**Zielgruppe:** Führungskräfte (einrichtbar auch allgemein für Mitarbeiter etc.)

**Methode:** Grundlegende theoretische Einführung, Stresstest, Reflexion der relevanten Stresssituationen, „zu der man normalerweise die Zeit nicht hat“; sofort für die Praxis umsetzbare Übungen

**Honorar:** nach Absprache

**Dauer:** 2 Tage (oder 3 Tage)

Modulare Aufbau Seminare möglich und empfohlen, nicht jedoch Bedingung



**Referent:** Wolfgang Baitz