

STRESSMANAGEMENT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Mit mentaler Stärke den beruflichen Alltag meistern

Als Führungskraft erleben Sie Stress von allen Seiten: von oben, unten, der Seite und außen. Um diesen Herausforderungen standzuhalten und gleichzeitig flexibel reagieren zu können, braucht es ein resilientes Stressmanagement. Das dient nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Team.

ZIEL Sie lernen, unter Stress unterschiedliche Ziele und Interessen zu vereinen. Auch bei herausfordernden Rahmenbedingungen bleiben Sie handlungsfähig. Durch eine gute Selbstführung entwickeln Sie Ihre eigene Antistress-Strategie. Das sorgt für mehr Lebensfreude: der beste Schutz gegen Burn-out.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die mit Stressfaktoren souverän umgehen wollen.

NUTZEN

- Mit komplexen Anforderungen resilient umgehen
- Leistungsfähiger auch in stressigen Situationen
- Als Führungskraft Vorbild sein
- Mehr Zufriedenheit im Arbeitsalltag und im Team
- Stresskompetenzen verinnerlichen und vorleben

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Simulationen und Erlebnislernen

DAUER

2 Tage

INHALTE

- Das Frühwarnsystem für Stress und Burn-out
- Stress und seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Wirkungsvolles Stressmanagement für sich selbst und Mitarbeitende
- Stressresistenz vs. Resilienz: Definition, Bedeutung und Wirkung
- Die wichtigsten acht Resilienz-Kompetenzen
- Führen im Spannungsfeld: Druck rausnehmen und Lösungen entwickeln
- Erkennen der eigenen Stressoren von außen und innen
- Innere Antreiber erkennen und wertvoll nutzen
- Aufgaben delegieren und Verantwortung übertragen
- Energieräuber erkennen und Energiequellen anzapfen
- Regenerationszeiten planen und nutzen
- Ressourcen-Reichtum erkennen und Handlungsoptionen entwickeln
- Der eigene Organismus als ehrlicher Feedbackgeber
- Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit: leistungsfähig sein und bleiben
- Mehr Mut zur Selbstverantwortung für Führung und Team
- Das ABCDE-Stressmodell: reflektieren und neu konditionieren

AUCH INTERESSANT

- VERÄNDERUNGSKOMPETENZ: ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ
- CHEFSACHE GESUNDHEIT?