



Stressabbau und Leistungsoptimierung

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“ (Viktor Frankel)

Abnehmende Planbarkeit, Informationsüberflutung und Wettbewerbsdruck erhöhen Stress und körperliche Belastungssymptome am Arbeitsplatz. Zunehmend sind alle Managementebenen gefordert, die negativen Auswirkungen von Stress auf Entscheidungsabläufe und Arbeitsplatzqualität in konstruktive Bahnen zu lenken und dort zu halten. Kreativität, Innovationsfähigkeit und Veränderungsbereitschaft erfordern eine konstruktive Stresskultur aller Akteure, um mittel- und langfristig Erfolg sicherzustellen und persönlich erlebbar zu machen. Nutzen Sie die Stressenergie positiv! Bringen Sie Spannung und Entspannung in ein gesundes Verhältnis! Lernen Sie neue Strategien, mit Stress am Arbeitsplatz gelassen und sicher umzugehen!

Ziele:

- Steigerung der Führungskompetenz durch aktives Stressmanagement
- Mit Stress richtig umgehen und positiv nutzen lernen
- Entwicklung Ihrer persönlichen Stressbewältigungsstrategie
- Beseitigung bzw. Reduktion von Folgeschäden durch Stress
- Verbesserung der Körperwahrnehmung mittels Biofeedback
- Steigerung der Arbeitsplatzqualität, Kreativität und Innovationsfähigkeit

Inhalte:

Was ist Stress? - Warum fühlen wir uns manchmal ausgebrannt und ein anderes Mal haben wir einfach nur viel zu tun? **Stresstheorien** - die Wissenschaft liefert Erklärungen, die Sie auf sich und Ihre Arbeitssituation übertragen können. **Führungsqualität** im Kontext von Stressmanagement: **Entscheidungen, Kreativität, Innovation**. Stressdiagnostik mittels **Biofeedback**. Erarbeitung eines individuellen Stressbewältigungsprogramms. Selbstkontrolle und Problemlösungstraining;

Methoden: Kurzinputs, Biofeedback, Einzel- Gruppenarbeiten, Führungsübungen, Entspannungsübungen;

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter aller Managementebenen, die ihre Energien effizienter nutzen wollen und einen besseren Umgang mit Stress erlernen möchten bzw. müssen.

Dauer: 2 Tage

Dr. Elisabeth Unterweger (Klinische- u. Gesundheitspsychologin; Arbeits- u. Organisationspsychologin) und ihr Team unterstützen Sie dabei:

- **Persönliche Stärken anzuerkennen und wertzuschätzen**
- **Schwächen zuzulassen und in die Gesamtheit der Persönlichkeit zu integrieren**
- **Die Stimmigkeit zwischen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu erkennen**
- **Motivation und Leistungsfähigkeit zu wecken**
- **Widerstandskraft und Resilienz zu erhöhen**
- **von den Erfahrungen Anderer zu profitieren**

“Ein Beispiel zu geben ist nicht die wichtigste Art, wie man andere beeinflusst. Es ist die einzige.”(Albert Schweitzer)

Termine: Seminare bzw. Workshops zu diesem Thema sind laufen Vorort in Ihrem Unternehmen möglich. Bitte kontaktieren sie uns, wir beraten sie gerne unverbindlich.