



TRAININGSAGENDA

Keep Cool! Souverän handeln unter Druck

Ziele des Seminars:

In diesem Training sollen die Teilnehmer die Möglichkeit erhalten, sich außerhalb der Hektik des Tagesgeschäfts auszutauschen und im Rahmen dieses Settings mehr über das Thema Druck & Stress sowie den Umgang

damit zu lernen. Das Ziel des Seminars besteht einerseits darin, dass die Teilnehmer verstehen, welche äußeren und auch „inneren“ Faktoren dazu beitragen, dass sie Druck & Stress erleben und andererseits, dass sie für sich erarbeiten, wo sie ansetzen können, um auf gesunde Art ihre innere Balance und ihr Leistungsvermögen zu verbessern. Anhand eines allgemein verständlichen Stress-Modells haben die Seminarteilnehmer die Möglichkeit zu erkennen, wie sie Ihre Arbeitsabläufe und ggf. auch ihre Arbeitsbeziehungen zu Vorgesetzten, Kunden und Kollegen stressfreier gestalten, welche psychologischen Mechanismen sie sich in belastenden Situationen zunutze machen können und welche Ressourcen sie entwickeln sowie einsetzen können, um den Umgang mit Stress & Druck zu optimieren. Damit soll der Inhalt dieses Trainings über die reine körperliche Stressprävention und -rehabilitation in Form von Sport, Entspannungsübungen usw. hinausgehen und vor allem an den psychologischen und organisatorischen Stellschrauben der Stressbewältigung ansetzen.

„Die einen handeln unter dem Druck der Gegenwart, die anderen in Voraussicht der Zukunft!“

Philip Rosenthal

Inhalte des Seminars:

Grundlagen rund um das Thema Stress

- Was Stress ist und wie er entsteht
- Warum Stress sinnvoll ist
- Stress und seine (langfristigen) Folgen
- Wann macht Stress krank?
- Praxiserprobte Stress-Modelle - von der Stressentstehung bis zur -reaktion
- Welche Faktoren lösen bei Ihnen Stress aus?

Möglichkeiten der Stressprävention und -bewältigung

- Instrumentelle Stressbewältigung - potenzielle Belastungsfaktoren reduzieren
- Äußerliche Stressfaktoren erkennen und handhaben
- Arbeitsabläufe gezielt planen und gestalten



- Der Weg zum Wesentlichen - Definieren Sie Ihre wahren Prioritäten und behalten Sie diese auch in schwierigen Situationen bei
- Abgrenzung gegenüber dem eigenen Chef: Was sind Sie zu leisten in der Lage? Wann brauchen Sie Unterstützung oder mehr Zeit?
- Feedback-Regeln - mit diesen konkreten Formulierungshilfen wird Ihr Feedback konstruktiv

Mentale Stressbewältigung - mit Belastungen lösungsorientiert umgehen

- Warum Stress eine Frage der Persönlichkeit ist
- Eigene Kompetenzen richtig einschätzen - Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken und Schwächen in stressigen Zeiten
- Stressfördernde Denkmuster erkennen und ändern
- Unter Druck einen kühlen Kopf bewahren - So erreichen Sie Souveränität durch innere Ausgeglichenheit
- Schwierige Situationen konstruktiv interpretieren - Von der Kunst des Reframings

Regenerative Stressbewältigung - Stress wirkungsvoll abbauen

- Wirksame Erholung schaffen
- Die passende Entspannung finden
- Ressourcen effektiv nutzen
- Unterstützer erkennen und in Anspruch nehmen
- Eigene Kompetenzen aufbauen und nutzen

Dauer des Seminars:

1,5 Seminartage

Methoden:

- Input durch den Trainer
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Diskussionen
- Rollenspiele
- Einsatz eines Fragebogens
- Übungen und Hilfe zum Transfer in den Alltag