

Stress kann in wenigen Sekunden den Menschen verändern. Dauerstress führt zu Burn-Out.

Vorbeugen ist wirkungsvoller als heilen.

Dauerstress und Druck nehmen seit einigen Jahren gravierend zu. Bei jedem dritten Arbeitnehmer führen sie zum Burnout-Syndrom, das sich zu einer langfristigen Erkrankung entwickeln kann. Besonders Leistungsträger, die »brennen«, also leistungsstarke, engagierte Mitarbeiter mit Freude an ihrer Arbeit neigen zum Ausbrennen.

Stärken Sie als Führungskraft die Basis der Sozialen Kompetenz durch Weiterbildung zum betriebsinternen Stressmanager!

Nutzen Sie die neuesten Erkenntnisse der Stress- und Gehirnforschung für sich und Ihre Mitarbeiter und bringen Sie Ihr Wissen als **Vorbild** zum Einsatz. In diesem Seminar erhalten Sie die dazu notwendigen Fertigkeiten und Erfahrungen, um sich und andere erfolgreich zu **Höchstleistungen** zu **führen** und dabei **gesund** zu sein.

Sie sind angesprochen

Führungskräfte ◦ Unternehmer ◦ Menschen mit Veränderungswillen
◦ Menschen, die erfolgreich und dennoch in der Balance arbeiten wollen
◦ Personalentwickler

Dieses Seminar nutzt Ihnen als Führungskraft und Ihrem Unternehmen

- **Reduzierung der Krankheitstage**
- Positive Wirkung authentischer Führung auf die **Motivation, Leistungsfähigkeit**, Potentialentwicklung und die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiter
- **Positive Wirkung** Ihres Umgangs mit sich auf Sie selbst und die Folgen für den Umgang mit Ihren Mitarbeitern
- Burnout-Prophylaxe, Stresskompetenz, Selbstmanagement, Steigerung der **Konzentration, effizienter Einsatz** von Kräften, Selbstverantwortlichkeit, Reduzierung der Fehlerquote, Steigerung der **Kommunikationsfähigkeit**, besseres **Betriebsklima**

Nachhaltigkeit und Praxisorientierung sind durch die Coachingtermine gewährleistet.

Buchen Sie Ihr Seminar »Die Basis der sozialen Kompetenz – Weiterbildung zum betriebsinternen Stressmanager«

Ihre Referentin:

Hildegard Röltgen-Thiel
Diplom-Mentaltrainerin



www.mental-power-management.de

E-Mail: roeltgenmpm@aol.com

Telefon u. Fax 0821-667520

Seit 1992 Seminarerfahrung zu den Themen Stressbewältigung, Selbstmanagement, Kommunikation, Moderation, Konfliktmanagement, Gesundheit, Entspannung, Burn-out.

Dauer

1. Termin 2,5 Tage

11 Termine je 1 Tag Coaching in der Gruppe im 4-wöchentlichen Zeitraster

Inhalte des Seminars und Coachings

- Training besserer Selbstreflexion – Wahrnehmungstraining
- Stressanalyse – wann Stress krank macht und wie wir dies verhindern können
- Symptomanalyse – Stressoren frühzeitig erkennen und Ausgleichsstrategien einsetzen
- Kommunikation und Stress im Arbeitsalltag – Respektvolle Kommunikation
- Entspannungstraining (in 30 Sekunden entspannen lernen),
- Innere und äußere Grenzen erkennen – „Nein“ sagen
- Verschiedene Techniken zum Stressabbau erfahren, auch kurzfristige Alltagstechniken
- Regenerationsmöglichkeiten umsetzen
- Individuelle Veränderungsoptionen erarbeiten – Einstellungsveränderung
- Eigene Ressourcen und Sicherheiten finden
- Entwicklung von Strategien zur individuellen Lebensbalance
- Entwicklungspotential und Stärkung des eigenen Führungsstils
- Mentalprogramme verändern und stärken
- Eigene Kraftquellen entdecken und vertiefen
- Einvernehmen finden mit bestehenden Unternehmenswerten, vorgegebenen Zielen und eigener Werteorientierung

Umsetzung im Unternehmensalltag