

# 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](http://www.mental-power-management.de)

E-Mail: [roeltgenmpm@aol.com](mailto: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