



# Arbeiten im Dampfkessel

Unter Druck kompetent und zielsicher agieren

## Zielgruppe

---

Mitarbeitende und Führungskräfte

## Essenz

---

Manche Methoden oder Hilfsmittel, die in Seminaren vermittelt und trainiert werden, verlieren ihre Relevanz, wenn die handelnden Personen unter Druck geraten. Dieses Seminar zeigt Hintergründe von Überlastungsreaktionen auf und orientiert Sie dabei Richtung positiver und anhaltender Leistungsstabilität. Sie lernen Möglichkeiten kennen, auch in hektischen und schwierigen Situationen den Überblick zu bewahren und sich zielführend auszurichten.

## Methodik

---

Einzel- und Gruppenübungen, Fallsituationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer, Reflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Feedback von Teilnehmern und Trainer, theoretischer Input, Persönlichkeitstest.

## Umfang

---

2 Tage

## **Persönliche Belastbarkeit kennen und testen**

- Persönliche Reaktionen auf Stress und Druck genau beleuchten
- Was setzt Sie unter Druck, wo empfinden Sie Stress?
- EU-Stress und Dis-Stress – von der Leistungsförderung zur Krankheit

## **Frust und Ärger beherrschen**

- Selbsterfüllende Prophezeiung und mentale Grundhaltung
- Denkdisziplin – Ausrichtung der negativen Gedanken und Gefühle
- Ankertechnik zur Veränderung der Verhaltensmuster
- Wichtige Schritte zur Gelassenheit
- Frühwarnsysteme entwickeln

## **Verhaltensmuster durchbrechen**

- Reaktions- und Verhaltensmuster kennen
- Veränderung und Ausrichtung der persönlichen Möglichkeiten
- Eigen-Initiativ sein

## **Souverän und professionell reagieren**

- Wichtige Gesprächstechniken im Umgang mit Anderen
- Lösungs- und zielorientierte Gesprächsführung
- Entscheidungen unter Druck treffen
- Unter Druck objektiv bleiben und fair handeln

## **Effektiv arbeiten unter Stress**

- Wirkungsvolle Arbeitstechniken
- Arbeitsstil unter Stress analysieren und Lösungen entwickeln
- LIFO-Typologie – Arbeiten, Verhalten und Kommunikation unter Stress