

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

Essenz

Wenn berufliche Anforderungen als Belastung wahrgenommen werden oder wenn Konflikte sich häufen, entsteht Stress. Die innere Balance gerät aus dem Gleichgewicht. Solche Überforderungen werden oft selbst durch Gewohnheiten und Gedankenmuster erzeugt.

Ziel dieses Seminars ist es, mit Stärke und Gelassenheit den Anforderungen in Ihrem Arbeitsumfeld (und auch privat) begegnen zu können. Sie lernen, sich selbst als auch Ihrem Umfeld gegenüber aufmerksamer zu sein, Stressauslöser frühzeitig wahrzunehmen und diesen direkt entgegen zu steuern. Durch Reflexion, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Körperübungen erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche psychische Widerstandskraft (Resilienz) so aufbauen können, dass Sie stressige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen meistern können. Darüber hinaus nutzen Sie den motivierenden Anteil von positivem Stress. Neben direkter Intervention werden Sie auch individuelle Strategien zum Herstellen der inneren Balance anzuwenden lernen, um insgesamt Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie bekommen Tools vermittelt, mit denen Sie belastende Emotionen schnell minimieren können.

Methodik

Trainer-Input, Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit, Gesprächsübungen, Diskussion, Fallarbeit, Reflektieren in der Gruppe

Umfang

Gesamtumfang: 2,25 Tage

Das Online-Training ist in 4 halbtägige Module aufgeteilt, denen eine 2stündige Follow-Up-Veranstaltung nachgeschaltet ist.

Inhalt

Modul 1

Einführung

- Was genau ist Stress?
- Welche Unterschiede gibt es?
- Was macht Stress mit einem?
- Was kann gegen Stress getan werden?
- Was ist der Unterschied von Stress und Resilienz

Selbstwahrnehmung

- Erkennen der eigenen Gefühle und Emotionen
- Bewusstsein seines eigenen Verhaltens (auch gegenüber anderen)
- Erkenntnis über die eigenen Rollen im Leben
- Input und Übungen zur eigenen Achtsamkeit
- Übungen zur Selbstwahrnehmung

Eigensteuerung

- 5 Einflussfaktoren auf das eigene Verhalten
- Guter Zustand: Wie mache ich das?
- Eigene Ressourcen identifizieren
- Übungen für die Eigensteuerung

Modul 2

Grenzen erweitern

- Blick in die Lösungsorientierung
- Arbeitsweise unseres Gehirns
- Kreative Ansätze zur Erweiterung eigener Grenzen
- Übungen zur Grenzen Erweiterung

Realistischer Optimismus

- Optimismus vs. Pessimismus

- Positive Gedanken
- Interpretationen verschiedener Situationen
- Kreislauf des (Miss-)Erfolgs
- Einfluss der Körperhaltung auf das Wohlbefinden
- Das Gute im Schlechten
- Übungen zum realistischen Optimismus

Modul 3

Aktive Situationssteuerung

- Akzeptanz
- Mein Einflussbereich
- Umgang mit Situationen
- Übungen zur Situationssteuerung

Soziale Kompetenz

- 4 Säulen der sozialen Kompetenz
- Das persönliche Netzwerk
- Grundmotivation menschlichen Handelns
- Erkennen der eigenen Grundmotivation
- Übungen zur sozialen Kompetenz

Modul 4

Zielorientierung

- Eigene Visionen und Wünsche
- Von der Idee bis zum Ziel
- Ziele mit der G.R.O.W.-Methode
- Mehr Sicherheit durch Plan B
- Bedeutung von Entscheidungen

Verantwortung übernehmen

- Bedeutung von Verantwortung
- Raus aus der Opferrolle
- Das Dramadreieck
- Bewusstsein über das eigene Leben
- Übungen zur Verantwortungsübernahme

Follow-Up

- Reflexion des Gelernten
- Herausforderungen und Erfolge