

Working Under Pressure

Wege zur Leistungsstabilität und inneren Zufriedenheit

Zielgruppe

Menschen in Unternehmen, die sich ein dauerhaft erfolgreiches und gesundes Selbstmanagement zum Ziel setzen

Essenz

Hohe Anforderungen an Agilität von handelnden Personen in ihren Teams führen oft zu Schwächungen der Widerstandskräfte bzw. Mängeln an Resilienz und schließlich zu ungesunden Symptomen. Diese Signale werden häufig kaum bemerkt und kommuniziert – trotz äußerlich positiver Rahmenbedingungen und einer Auswahl an Angeboten zur Förderung des Well Being eines z.B. zertifizierten familienfreundlichen Unternehmens.
In diesem Workshop werden viele unterschiedliche Quellen des Selbstmanagements in einer offenen, auf Ermutigung basierenden Gruppenatmosphäre erkundet und hinsichtlich der Faktoren Willensstärke, Attraktivität und Machbarkeit überprüft. Mit Freude an einer neu gewonnenen Selbstdisziplin werden konkrete Schritte im Arbeitsalltag verankert.

Methodik

Kurzvorträge mit Videobeispielen, LIFO®-Analyse mit Online-Bögen (optional), Skalierungstechniken, Selbstreflexion, Gruppendiskussionen, Gruppenübungen, kollegiale Fallberatung, Praxissimulationen, ReflACTION Leadership

---

ReflACTION Leadership ist ein potenzialweckender und fördernder Beratungsansatz, der einen Rahmen zur Selbstentwicklung der Beteiligten bietet und der den eigenen „Kern“ sowie den

persönlichen Fokus nachhaltiger und positiver beeinflusst. Dabei ist der Prozess stets praktisch und zielorientiert. Bewusst werden Entscheidungen bewegt. Das eigene Ziel behalten die Beteiligten im Auge, wie andere Menschen, mit denen sie arbeiten. Die Teilnehmenden zeigen sich oft überrascht über ihre Ergebnisse.
Neuropsychologische Erkenntnisse liegen diesem Ansatz zugrunde.

Umfang

2 Tage

Inhalt

Bestandsaufnahme

Was über Stress zu sagen ist
Neuropsychologische Grundlagen
Wie sieht meine Arbeitswoche derzeit aus?

Stärkenprofile

Über welche Ressourcen verfüge ich? (LIFO®-Profil oder anderes Instrument)
Warum ist es so schwer, typische Verhaltensmuster zu durchbrechen?
Wie bleibe ich unter Druck objektiv und fair?
Fokussieren
Wo und wann fange ich an, eigeninitiativ negative Einflüsse zu verändern?
Wie genau sieht meine neue Arbeitswoche aus?