

## **Souveränität im Berufsleben:**

### **Keep cool – die Emotionen im Griff**

Das Veranstaltungsmanagement ist für Mitarbeitende auf der einen Seite interessant und facettenreich, auf der anderen Seite aber auch belastend und stressig.

Termindruck, Forderungen von Kunden und Kollegen, Konflikte, Veränderungen, unklare und widersprüchliche Situationen bringen Mitarbeitende immer wieder in eine bestimmte Situation, in der die Gefahr besteht nicht angemessen und sachlich zu reagieren.

Dieses Training unterstützt die Teilnehmenden ihre Emotionen, Stimmungen und daraus resultierendes Handeln besser kontrollieren und steuern zu können, um auch in stressigen Situationen kompetent und gelassen zu bleiben und sich nicht provozieren zu lassen.

#### **Zielgruppe:**

Zielgruppe des Trainings sind Mitarbeitende und Führungskräfte, die im Veranstaltungsmanagement eingebunden sind.

#### **Ziele:**

Die Teilnehmenden haben nach dem Training

- erfahren, dass gesundheitsorientiertes Selbstmanagement weit mehr ist als klassisches Zeitmanagement und effiziente Arbeitsorganisation,
- die Dualität von Stress als evolutionärem Prozess und Gesundheitsfaktor erkannt,
- Methoden kennengelernt und erprobt um die eigenen Stresskompetenzen zu stärken,
- erfahren, wie sie auf Provokationen und Stress einen „kühlen Kopf“ behalten,
- ihren Handlungsspielraum durch heitere und gelassene Lebensführung erhöht.

#### **Inhalte:**

Am Ende des Trainings sind folgende Schwerpunkte behandelt:

#### **Tag 1: Stresskompetenzen**

- Stressdefinition und Stressmodelle
- Die drei Ebenen des Stressmanagements
- Instrumentale Stresskompetenzen
  - Stressoren direkt angehen, sie eliminieren oder reduzieren

- Mentale Stresskompetenzen
- Persönliche Stressverstärker erkennen und aktiv verändern
- Regenerative Stresskompetenzen
  - Stressreaktionen mildern, Ressourcen aufbauen und sich aktiv erholen

## **Tag 2: Selbstmanagementkompetenzen**

- Selbstmanagementkompetenzen – der „Selbst-Baum“
- Selbstverantwortung – für das eigene Handeln oder Unterlassen Verantwortung übernehmen
  - Wahrnehmung, Bedürfnisse, Selbstmotivation und Selbstvertrauen – auf sich selbst achten
  - Selbsterkenntnis – der Abgleich zwischen Fremd- und Selbstbild
  - Kenntnis eigener Werte, Haltungen, Rollen, Ressourcen und Grenzen
  - Erkenntnis durch Introspektion, Feedback und Persönlichkeitsmodelle
  - Selbstentwicklung – der Lernprozess des Selbst, oder „vom Wünschen zum Handeln“
  - Selbstbehauptung (Ziele setzen, Grenzen ziehen), Selbstregulation, Selbstfürsorge

### **Methoden:**

Wechsel von Wissensvermittlung, Diskussion (Plenum oder Kleingruppe), Selbstreflexion und Übungsszenarien (Kleingruppenarbeit oder erlebnisorientierte Experimente)

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

**Dauer:** 2 Tage