

Stress lass nach – auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben

Zielgruppe:

Führungskräfte

Ziele:

Am Ende des Trainings haben die Führungskräfte

- die Dualität von Stress als evolutionärem Prozess und Gesundheitsfaktor erkannt,
- die 3 Ebenen des Stressmanagements verstanden und
- auf jeder Ebene Methoden kennen gelernt und erprobt um die eigenen Stresskompetenzen zu stärken.

Inhalte:

- Stressdefinition und Stressmodelle
- die 3 Ebenen des Stressmanagements
- Instrumentelle 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

Methoden:

Wechsel von Wissensvermittlung (Trainer-Impuls), Diskussion (Plenum oder Kleingruppe), Selbstreflexion und Übungsszenarien (Kleingruppenarbeit oder erlebnisorientierte Experimente). Literaturhinweise und Anregungen (Arbeitsblätter, Checklisten, web-links etc.) für die praktische Umsetzung im Arbeitsalltag

Gruppengröße: max. 12 Personen

Dauer: 1 Tag