Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Führung

Besser führen mit der richtigen Ernährung

Ausgangssituation:
Die Anforderungen im Führungsalltag steigen: die Kundenwünsche, die Mitarbeiterführung und das Tagesgeschäft stellen große Herausforderungen dar. Der Leistungsdruck wächst. Stresssituationen hinterlassen Spuren. In der deutschlandweiten Erhebung des Bundesministeriums für Gesundheit waren psychische Probleme 2012 mit 15,6 % der zweitwichtigste Grund für Krankmeldungen.

Ziel:
Als Führungskraft erkennen Sie durch den Stresstest, welche Handlungsbedarfe Sie selbst haben. Sie lernen, wie Sie Ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen steigern. Sie trainieren Techniken und Methoden, um diese zu beheben. Sie lernen, wie Sie Stress bei Ihren Mitarbeitern frühzeitig erkennen und gegensteuern. Sie erfahren, wie Sie mehr Energie gewinnen und Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen.

Schwerpunkte:
- Umgang mit Stress – Auswirkung Ihrer Einstellung auf Ihre Gesundheit
- Analyse von Belastungssituationen: Wie stark belastet fühlen Sie sich?
- Hamsterrad oder Selbstgestalter? Wie Sie Situationen aus der Adlerperspektive analysieren und gestalten
- Ad-hoc-Verhaltensweisen als Erste Hilfe-Maßnahme
- Stressverlauf – Auswirkungen Ihres Denkens und Ihrer Emotionen auf Stress
- Stresssignale gezielt und frühzeitig wahrnehmen

Selbstregulation: Übungen und Maßnahmen zum „Abkühlen“

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com