Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Führung

Resilienz-Training: Leistungsfähigkeit erhalten – Burnout vermeiden

Ausgangssituation:
Die Anforderungen im Führungsalltag steigen, es besteht eine große Herausforderung zwischen den Kundenwünschen, der Mitarbeiterführung und dem Tagesgeschäft – 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.

Ziele:
Als Führungskraft erkennen Sie durch den Stresstest, welche Handlungsbedarfe Sie selbst haben. Sie lernen, wie Sie Ihre natürliche Widerstandkraft 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 lernen, wie Sie mehr Energie gewinnen und die Leistungsfähigkeit erhöhen.

Schwerpunkte:
- Selbsttest: Umgang mit Stress – Auswirkung Ihrer Einstellung auf Ihre Gesundheit
- Analyse von Belastungssituationen mit RELIEF® – jeder Teilnehmer erhält eine Analyse
- Stresstests vor, während und nach dem Seminar
- Belastungstest – Wie stark belastet fühlen Sie sich?
- Hamsterrad oder Selbstgestalter? Wie Sie Situationen aus der Adlerperspektive analysieren und gestalten
- Kritische Situationen meistern – früher, heute und in Zukunft
- Selbstfürsorge
- Stresssignale gezielt und frühzeitig wahrnehmen
- Übungen für mehr innere Stärke
- Selbstregulation: Übungen und Maßnahmen zum „Abkühlen“

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