Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Vertrieb

Alarmstufe ROT
Resilienz Training für den Vertrieb

Leistungsfähigkeit erhalten – Burnout vermeiden

Ausgangssituation:
Die Anforderungen im Vertriebsalltag steigen, es besteht eine große Herausforderung zwischen den Kundenwünschen und den internen Vorgaben – 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:
Sie erkennen 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 in diesen Situationen gelassen und leistungsfähig zu bleiben. Sie lernen, wie Sie Stress und drohenden Burnout frühzeitig erkennen und gegensteuern. Sie lernen, wie Sie mehr Energie gewinnen und die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig erhöhen.

Schwerpunkte:
- Selbsttest: Umgang mit Stress – Auswirkung Ihrer Einstellung auf Ihre Gesundheit
- Analyse von Belastungssituationen
- 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
- Ad-hoc-Verhaltensweisen als Erste Hilfe-Maßnahme
- Stressverlauf – Auswirkung Ihres Denkens und Ihrer Emotionen auf Stress
- Stresssignale gezielt und frühzeitig wahrnehmen
- Selbstfürsorge
- Eigenverantwortung, Motivation und Werte: Die Grundlagen für Ihre Balance

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