

Mit Arbeitsbelastung, Zeitdruck und Stress umgehen

ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich sowohl an Führungskräfte und Mitarbeiter, die im Berufs- und Privatleben unter massivem Druck stehen, als auch an Personen, die diese Druck- und Stresssituationen langfristig vermeiden wollen und sich daher präventiv für das Thema interessieren. Eine weitere Zielgruppe besteht aus Teilnehmern, die eine Strategie suchen, mit der sie aus einer nachhaltigen Arbeitszufriedenheit von Kollegen und Mitarbeitern nachhaltige Erfolge erzielen und mit einem guten Zeitmanagement effizienter arbeiten können.

AUSGANGSLAGE

In vielen Bereichen der Arbeit taucht ein Phänomen auf: Arbeitsverdichtung. Dies ist erstmal okay – natürlich ist die Frage "Könnte es auch schneller gehen?" berechtigt. Schließlich sind Arbeitnehmer im bezahlten Auftrag unterwegs und haben damit sozusagen eine treuhänderische Aufgabe, die sie gut erfüllen sollten. Die Schattenseite einer stressigen Arbeitssituation wird von Ephraim Kishon kommentiert: "Wenn man anfängt, seinem Passfoto ähnlich zu sehen, sollte man in den Urlaub fahren." Darum geht es in diesem Seminar. Mit Tipps zum achtsamen Umgang mit sich selbst und einem guten Zeitmanagement wird aufgezeigt, wo im privaten wie auch beruflichen Leben die Grenze zum ungesunden Stress liegt und wie man diesen vermeidet.

INHALTE DES SEMINARS

Im Seminar werden Sie eine Analyse Ihrer Wohlfühl- und Stressbereiche vornehmen und Wichtiges von Unwichtigem trennen. Sie werden Anregungen und Anleitungen zu einem Leben in guter Balance zwischen den Zeiten finden, die für Sie Anspannung und Entspannung bedeuten.

DIE WICHTIGSTEN THEMEN

- Was bedeuten positiver und negativer Stress?
- Was macht mir Stress? – Mein individuelles Stressprofil
- Was belastet mich im Leben?
- Was ist mir wichtig im Leben? – Die Schnittstelle zwischen Beruf und Privat
- Welche Zeitinvestition tätige ich für unterschiedliche Lebensbereiche?
- Welche Prinzipien von Ziel- und Zeitmanagement sowie Methoden der Arbeitsorganisation sind hilfreich?
- Wie gehe ich mit eigenen und fremden Erwartungen um?
- Wie führe ich ein selbstverantwortliches Leben?
- Welche Wahlmöglichkeiten habe ich in meinem Leben?
- Wie sieht mein neuer persönlicher "Fahrplan" für ein erfülltes Leben aus?
- Wie erreiche ich innere Klarheit, Gelassenheit und Entspannung?

NUTZEN DES SEMINARS

Mit einer ausführlichen Analyse Ihrer eigenen Stress- und Balancefaktoren im Leben erhalten Sie eine Hilfestellung zur Umsetzung Ihres persönlichen Wohlfühlens. Im Austausch mit anderen Teilnehmern bekommen Sie Praxistipps, Ihre stressverursachenden Probleme zu lösen und effektiver zu arbeiten. Ebenfalls erfahren Sie interessante Lösungsansätze für die Schnittstelle zwischen Beruf und Privat. Im günstigsten Fall bekommen Sie eine Bestätigung, dass Sie mit Ihrer bisherigen Balance-Strategie bereits auf dem richtigen Weg sind. Der Nutzen für den Arbeitgeber: Ihr Team erhält mit diesem Seminar Werkzeuge, um Arbeitsspitzen besser bewältigen zu können und in einer höheren Arbeitszufriedenheit und Selbstverantwortung langfristig bessere Leistungen zu erbringen.

WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Denken Sie vor dem Seminar über Belastungs- und Entspannungssituationen in Ihrem beruflichen und privaten Leben nach und bringen Sie diese Beispiele in das Seminar ein, wenn Sie mögen.

DAUER

3 Tage