



## SEMINARTITEL

# Gelassenheit in stressigen Zeiten

## ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich sowohl an Führungskräfte und Mitarbeiter, die einen gelassenen Umgang mit Druck- oder Stresssituationen in ihrem beruflichen Umfeld erlernen oder bewahren möchten. Ebenfalls ist dieses Seminar für Personen interessant, die sich vorbeugend für sich selbst oder für Kollegen und Mitarbeiter über das Thema Stress informieren möchten.

## AUSGANGSLAGE

Der Alltag wird immer schneller und hektischer – sowohl beruflich als auch privat. Während im privaten Bereich das Gestaltungspotenzial oftmals noch etwas größer ist, sind im beruflichen Leben meist klare Erwartungen seitens des Arbeitgebers oder der Kollegen definiert. Die Taktung wird schneller, der Druck ist hoch. Aber muss man diesem Druck immer entsprechen? Gibt es Ausweichstrategien? Kann man nicht vermeidbaren Stress "trainieren"? Das Erleben von Stress ist individuell: Wird er positiv erlebt, kann die eigene Belastungsfähigkeit sogar steigen. Wird Stress extrem negativ erlebt, macht er krank. Die langfristige Strategie gegen den negativen Stress lautet also, auf der einen Seite eine hohe Anpassungsfähigkeit bei Stress zu erreichen und auf der anderen Seite Optionen zu finden, um das zu starke Aufkommen von Stress grundsätzlich zu vermeiden.

## 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 gelassener Balance zwischen den Zeiten erhalten, die für Sie Anspannung und Entspannung bedeuten.

## DIE WICHTIGSTEN THEMEN

- Was bedeuten positiver und negativer Stress?
- Wo liegen meine Wohlfühl-Oasen und wie kann ich diese für eine erfolgreiche Arbeit nutzen?
- Was belastet mich im Beruf?
- Welche Ziele habe ich für mein gesamtes Leben?
- Selbstanalyse: Wofür investiere ich meine Zeit?
- Wie gehe ich mit eigenen und fremden Erwartungen um?
- Welche Wahlmöglichkeiten habe ich in meinem Berufsleben?
- Was mache ich, wenn mir die Arbeit "über den Kopf wächst"?
- Wie erreiche ich Klarheit und Gelassenheit in stressigen Zeiten?

## NUTZEN DES SEMINARS

Mit einer ausführlichen Analyse Ihrer eigenen Stress- und Balancefaktoren im Leben erhalten Sie eine Hilfestellung zur Umsetzung Ihrer erfolgreichen Arbeit und Ihres persönlichen Wohlfühlens. Im Austausch mit anderen Teilnehmern bekommen Sie Praxistipps, Ihre stressverursachenden Probleme zu lösen. Im günstigsten Fall bekommen Sie eine Bestätigung, dass Sie mit Ihrer bisherigen Gelassenheits-Strategie bereits auf dem richtigen Weg sind. Der Nutzen für den Arbeitgeber: Ihr Team erhält mit diesem Seminar Werkzeuge, um Stress besser bewältigen zu können und in einer höheren Gelassenheit und Selbstverantwortung langfristig bessere Leistungen zu erbringen.

## WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Denken Sie vor dem Seminar über Ihre derzeitigen Gelassenheitsstrategien bei beruflichen Belastungen nach und bringen Sie diese Beispiele in das Seminar ein, wenn Sie mögen.

## DAUER

2 Tage