

Leben in Balance – Work Life-Balance - nichts leichter als das!

Stress lass nach!

Führungskräfte müssen auch unter Druck ruhig und sachlich bleiben. Sie müssen kritisieren und harte Entscheidungen treffen, dabei aber sensibel und wertschätzend bleiben. Und dann sollen sie auch noch authentisch sein und ihr hohes Arbeitsaufkommen meistern! Der Alltag sieht dann oft anders aus: die Führungskräfte sind selber oft am Rande ihrer Belastbarkeit, sind gereizt und kommen nicht mehr zur Ruhe – ihre Work-Life-Balance gerät aus den Fugen.

Woran erkennt eine Führungskraft aber, dass sie überanstrengt ist und kein gutes Vorbild mehr ist für gesundheitsorientiertes und leistungsstarkes Arbeiten? Wie kann sie ihre Work-Life-Balance kurz- mittel und langfristig positiv gestalten?

In diesem Workshop haben die Führungskräfte die Möglichkeit, umfassendes Wissen über Stressentstehung und die Auswirkungen auf sich kennen zu lernen. Sie sind in hohem Maße aktiv eingebunden und arbeiten an ihren persönlichen Themen. So finden sie ihre eigenen Lösungen, die sie sofort in ihren Alltag übernehmen können.

Ziele

- Die Führungskräfte kennen die unterschiedlichen Arten von Stress und sind sensibilisiert für das unterschiedliche Stressempfinden bei sich und ihrem Mitarbeitern
- Sie wissen, wie Stress sich auf den Körper auswirkt und lernen die Wirkung von stressfördernden und stressreduzierenden Persönlichkeitsmerkmalen und Glaubenssätzen kennen
- Die Teilnehmer lernen Achtsamkeit kennen und erfahren die kraftvolle Wirkung im üben. Damit stärken Sie ihre Wahrnehmung und können bewusster entscheiden was sie tun und wo sie ihre Schwerpunkte im jeweiligen Augenblick setzen.
- Sie erfahren, was es braucht um physisch und psychisch gesund und leistungsstark zu sein und in Ihrer Arbeit und ihrer Freizeit Pausen zu machen, in denen Sie auftanken können
- Sie erarbeiten einen für sie passenden „Maßnahmenplan“ um in Zukunft mit einer guten Work-Life-Balance zufrieden zu leben und zu arbeiten.

Inhalt

- Wie wirkt Stress auf den Körper und Geist und was bedeutet das für jeden Teilnehmer persönlich.
- Was sind Stressoren und wie wirken sie individuell bei den Teilnehmern.
- Die Führungskräfte betrachten ihre persönliche Work-Life-Balance anhand des Balancemodells von Pesechian und erstellen einen konkreten Maßnahmenplan für ihr Leben in Balance
- Wie kann die Führungskraft mit ihrem hohen Arbeitsaufkommen und der gleichzeitig fordernden Rolle als Führungskraft aktiv und kreativ umgehen?
- Tipps und Tricks für eine bessere Stressbewältigung, mehr Gesundheit (durch gute Ernährung und gezielter Bewegung) und mehr Zufriedenheit
- Prävention: persönliche Auseinandersetzung, kognitiv und im direkten Handel und Erstellen eines Maßnahmenplans

Workshop

Zielgruppe

Führungskräfte auf allen Ebenen und unterschiedlichster Mitarbeiterzahl

Gruppengröße

15 Führungskräfte

Kursdauer

1-2 Tage

Ideal um die Führungskräfteentwicklung „Gesundheitsbewusstes Führen“ ein zu leiten

Kursbesonderheit

Dieser Workshop beinhaltet ein hohes Maß an Selbstreflexion und Transferarbeit der Teilnehmer. Die Wissensinhalte sind wissenschaftlich fundiert und werden auf leichte Art vermittelt. Dies erleichtert es den Teilnehmern, sich aktiv auf die Veränderungen ein zu lassen, die ihnen nun notwendig erscheinen.

Kursleitung

Ute Pulver

Methode

Wissenschaftliche Erkenntnisse werden auf leicht verständliche Weise und in spannender Form vermittelt. Die Teilnehmer werde durch hirngerechtes arbeiten aktiv mit eingebunden und ihre Ratio und ihre Emotio angesprochen.

Investition

Tagessatz: 1.500,00 €
zzgl. MwSt. und ggf. Reisekosten

Leistung

- Workshop
- Workbook
- Fotoprotokoll
- Vor- und Nachgespräch mit dem Auftraggeber

