



MANAGEMENT[®]
Akademie



Gesund kontern gegen Stress

Wirksames Handling von Stressfaktoren im Beruf

EINFACH GUT SEIN.
JEDER KANN ES.

Zielgruppen:
Fachkräfte, Nachwuchsführungskräfte

Auf einen Blick

Sie sind beruflich täglich motiviert und „on fire“.
Aber zu wenig trainiert im wirksamen und gesunden Umgang mit Stress?

Um in der modernen Arbeitswelt leistungsfähig und gesund zu bleiben, bedarf es immer mehr persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen, den Stress- und Belastungsfaktoren Stand zu halten.

In diesem Seminar bekommen Sie Anregungen, wie Sie gar nicht erst in Stress geraten.

Für den Fall, dass es aber doch passiert, gibt es Tipps und Tools für Sie, um rasch aus dem Stress herauszukommen.

Lernen Sie, wie Sie Stressoren im Berufsalltag wirksam, gesund und energieschonend begegnen können.

Methoden

Key Notes und Vortragsinputs vom Trainer. Fall- und Praxisbeispiele. Analysen, Reflexionen, Bewertungen, Lösungen. Einzel- und Gruppenübungen und Trainer Feedback



Vormittags

9.00 Uhr Begrüßung und gemeinsame Vorstellung

Stress kompakt – wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Stress Forschung

Berufliche Stressfaktoren, die die Gesundheit gefährden
Ungesunde Stress Symptome an Körper und Seele

Was für ein Stress Typ bin ich?

Selbsttest

Verbreitete Bewältigungsstrategien für Überlastung

Wirkungen, Grenzen und Auswirkungen

Selbstansprüche und Selbstbild

Wenn der Stress von innen kommt
Innere Antreiber und Energieräuber und wie man diese mildert

Eigene Erfahrungen mit Stressoren und Stress Situationen

Lösungen: Tipps und Tricks vom Trainer
Passende Verhaltensweisen um dem Stressor Kraft und Macht zu nehmen

Nachmittags**12 berufliche Situationen und gesunde Konter zur Stress Milderung**

Nein sagen – 3 Formen eines akzeptierten Neins
Stressvirus Kommunikation – Stress durch Kränkungen
Erwartungen an andere – Vorsicht.
Das muss perfekt werden? – warum gut besser ist als perfekt
Eilt?! – So lassen Sie sich nicht manipulieren
Selbstdelegation: Wie Sie Ihrer To Do Liste stressfreier begegnen
Ich helfe immer gerne anderen – warum immer Ihnen nicht gut tut
u.a.

Das Ruder übernehmen und Lösungen implementieren

Die Begegnung mit einem beruflichen Stressor neu gestalten
Vom emotionalen Reflex zur Kontrolle über sich und die Situation

Klarheit, Durchblick, Kontrolle in Beruf und Leben

Die Sache mit den äußeren und inneren Verpflichtungen
Selektive Ignoranz
Selbstbestimmt reduzieren, weglassen, loslassen
Tägliche Bilanz – Wertschätzung des Gelingens

Re-Generation – 5 Tipps für die wirksame Re-Generation

Wohlthuende Anti Stress Rituale vor, während und nach der Arbeit

17.00 Uhr Ende des Seminars





Seminar Veranstaltungsort

Berlin

UP MANAGEMENT Akademie

10117

Friedrichstraße 171



MANAGEMENT[®]
Akademie

IHR Erfolgstrainer

15 Jahre Führungskompetenz
Middle und Topmanagement
Mittelstand und Konzern
Studierter Psychologe

10 Jahre Executive Coach
8 Jahre Management Trainer
Geschäftsführer der
UP MANAGEMENT Akademie®

Experte für Führungs- und
Kommunikationskompetenzen



Fortbildungen

General Management SGMI St.
Gallen
Leadership und Personalführung
Kommunikationstechniken
Change Management
Präsentationsdramaturgie
Konfliktmanagement
Strategieentwicklung
Projektmanagement
Brandmanagement

Gipfelstürmer Jahre

4 Jahre UNILEVER
8 Jahre Continental AG
3 Jahre Rodenstock



MANAGEMENT[®]
Akademie

BUCHUNG



ONLINE

Buchen Sie Ihr gewünschtes Seminar bequem online über unsere Website www.up-akademie.de



E-Mail

Teilen Sie uns Ihr Interesse an einem Seminar alternativ per e-mail mit. An torsten.meier@up-akademie.de



Telefon

Bei Rückfragen zu diesem Seminar oder dem Veranstaltungsort erreichen Sie uns telefonisch unter 030/ 276 96 566

KONTAKT

UP MANAGEMENT Akademie

Friedrichstraße 171

D – 10117 Berlin

Tel.: +49 (0) 30/ 276 96 566

www.up-akademie.de

service@up-akademie.de

Inhaber und Akademieleitung:

Torsten Meier

USt.-ID: DE232398971



MANAGEMENT[®]
Akademie