

Titel	Dauer	Trainingsziel	Trainingsinhalt
<p><b>Selbstmanagement: Stressbewältigung und Stressprophylaxe</b></p>	<p>2-3 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TeilnehmerInnen kennen die Grundlagen der Stressbewältigung und der Stressprophylaxe</li> <li>• Sie können ihre eigenen Stressauslöser identifizieren.</li> <li>• Sie lernen die Signale des Körpers zu deuten und</li> <li>• erfahren, wie sie ihr körperliches Wohlbefinden trotz hoher Anforderungen behalten.</li> <li>• Sie lernen wirksame Möglichkeiten der Stressintervention und der Bewältigung von Stresssituationen</li> <li>• Sie erhalten wertvolle Hinweise, wie sie das richtige Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung zu ihrem Arbeitstag erreichen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiswissen Stressmanagement</li> <li>• Körperliche und psychische Auswirkung</li> <li>• Stressfaktoren, Stressoren und deren Wechselwirkung erkennen</li> <li>• Identifikation der individuellen Stressoren</li> <li>• Stressauslösende Situationen</li> <li>• Körperinventur und Ärgeranalyse</li> <li>• Selbstreflexion der eigenen Persönlichkeit</li> <li>• Wahrnehmungsmodelle</li> <li>• persönliche Blockaden</li> <li>• Bedürfnisse/Wünsche und Ziele erarbeiten</li> <li>• Wege zur Gelassenheit</li> <li>• Perspektivenwechsel</li> <li>• Positive Einstellung</li> <li>• Entspannungstechniken</li> <li>• Basiswissen Zeitmanagement</li> </ul>
<p><b>Zielgruppe</b></p>		<p><b>Trainingsmethode</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrene Führungskräfte,</li> <li>• Junge Führungskräfte,</li> <li>• MitarbeiterInnen,</li> </ul> <p>die trotz hoher Anforderungen sich wohlfühlen und leistungsstark bleiben wollen.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation</li> <li>• Moderation</li> <li>• Einzel-/Gruppenarbeiten</li> </ul>	