

– Stressmanagement für Führungskräfte –

Resilienztraining

powered by MTM



„Stress ist in Mode“, doch was bewirkt Stress wirklich? Neben dem positiven Eustress, welcher schon die Höhlenmenschen zu überlebenswichtigen Hochleistungen angespornt hat, beeinträchtigen uns heute vor allem die negativen Auswirkungen des Disstress. Diese führen zu Krankheit, Produktivitätsverlust, Fehlern sowie Frustration. In diesem Spannungsfeld sind gerade die Führungskräfte gefragt. Diese sollen nicht nur negativen Stress für ihre Mitarbeiter, sondern auch für sich selbst vermeiden.

Zielgruppe

- Führungskräfte, die ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit sowie die ihrer Mitarbeiter/innen verbessern und auf Dauer erhalten wollen.

Themen und Ziele

- Stressauslöser und Stressreaktionen in Führungssituationen
- Stresstypen und ihre Bewältigungsstrategien
- Stresssteigernde und -mindernde Denk- und Verhaltensweisen
- Aktivierende, ausgleichende, beruhigende Techniken, wie zum Beispiel Achtsamkeit, Fokuswechsel, Präsenz und geistige Klarheit, entspannte Wachheit sowie positive Ziele
- Unliebsame Verhaltensweisen und ineffektive Bewältigungsstrategien verändern.
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen und Energien
- Kurze Übungen, mit denen Sie am Arbeitsplatz und in Ihrer Freizeit "Energie tanken und Ihre Batterien wieder aufladen" können

Ihr Nutzen

- Alle Methoden sind effektiv wirksam, leicht zu erlernen und anzuwenden
- Um dauerhafte Schäden zu vermeiden, lernen Sie in diesem Seminar Ihren eigenen Stresstyp und Ihre Stressreaktionen kennen und effektiv zu beeinflussen.
- Aus verschiedenen Methoden stellen Sie sich Ihr persönliches Stressmanagement zusammen und lernen den achtsamen Umgang mit Ihren Ressourcen.

Ihr Trainer

Rudolf G. Bildhauer, Diplom Psychologe, NLP Master, NLP Trainer & Coach sowie medizinischer Qi Gong Lehrer. Seit 25 Jahren selbständig als Trainer, Coach und Berater, in den Bereichen Führungskräfte-, Team- und Organisationsentwicklung, persönlichem & betrieblichem Gesundheitsmanagement tätig.



Information und Anmeldung unter
www.dmtm.com/consulting

Unser Angebot:

Auch als individueller
Inhouse-Workshop buchbar.

Dauer
2 Tage

Termin
26. und 27. März 2015

Veranstaltungsort
MTM-Trainingscenter
Zettachring 12 A
70567 Stuttgart

Seminarzeiten
9:00 – ca. 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl
8 bis max. 12

Teilnahmegebühr
1.250,00 €
zzgl. MwSt.

Enthalten sind
Anmeldegebühr,
Lehrunterlagen,
Mittagsimbiss,
Teilnahmebescheinigung

Durchführung
Deutsche MTM-Gesellschaft
Industrie- und
Wirtschaftsberatung mbH
MTM-Consulting und Training
Zettachring 12 A
70567 Stuttgart

Anmeldung und Information
Christine Graule
Öffentliche Lehrgänge
Tel.: +49 40 822 779-30
Fax: +49 40 822 779-79
christine.graule@dmtm.com
www.dmtm.com