



Seminar

Stresssituationen erfolgreich meistern durch Mentaltraining

2 Tage

Zum Thema

Die tägliche Arbeit wird immer hektischer. Alles soll sofort erledigt werden – jeder macht Druck. Es ist für viele nicht klar, wie sie ihre Arbeiten bewältigen sollen. Diese Situation macht vielen Mitarbeitern „Frustr“ und führt zu Stress. Dieser tägliche Frustr oder Stress wirkt sich oft in massiven (auch körperlichen) Störungen in der Zusammenarbeit mit anderen aus. Es schürt aber auch die eigene Unzufriedenheit. Die Frage lautet: Wie schaffe ich für mich eine Ausgeglichenheit? Wie kann Frustr, Stress oder Ärger in Ruhe umgewandelt werden? Wie können die verschiedenen täglichen Situationen bewältigt werden?

Lernziele

Die Teilnehmer lernen, sich in verschiedenen Alltagssituationen realistisch einzuschätzen, damit sie in Stresssituationen ruhig agieren oder reagieren können. Sie finden innere Ruhe und Ausgeglichenheit in sich selbst und gestalten dadurch aktiv ihre Arbeit und beeinflussen positiv ihre Menschen im privaten und beruflichen Umfeld.

Lerninhalte

- Selbstbild/Fremdbild
- Stärken/Schwächen erkennen und steuern
- Umgang mit Stress
- Spannung und Entspannung
- Entspannungstechniken
- Mentale Stärke entwickeln
- Die Macht innerer Bilder
- Burnout-Syndrom
- Selbstmotivation
- Selbstwertgefühl und seine Quellen
- Erkennen und Einsetzen von Suggestionen

Methodik

Lehrgespräch, Kleingruppenarbeit, Fallstudien, Rollenspiele, Diskussion, Entspannungsübungen

Ort

Lindenhof, Heiligenberg-Steigen, Mühlenweg 17

Teilnehmerzahl

Begrenzt auf 12 Personen, damit genügend Zeit für Fragen und Probleme des einzelnen Teilnehmers gegeben ist.

Referentin

Ingrid Nicklas, Industriefachwirtin, Betriebspädagogin

Seminarpreis

995 Euro inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke zzgl. gesetzlicher MwSt.