



Seminar für UnternehmerInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen

„Gelassen und sicher im Stress“

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt: *„Wie gehe ich besser mit den immer höheren Anforderungen und Belastungen im Alltag und Berufsleben um?“*

Antworten finden Sie in diesem Seminar:

Sie erfahren mehr über Ihre persönliche Energie-Bilanz und wie Sie mit einfachen praktischen Methoden Ihre Ressourcen stärken. Dass gerade im Dienstleistungssektor eine erhöhte Resilienz erforderlich ist, zeigen viele Studien der Stressforschung. Gestärkte Widerstandskraft schafft inneres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und somit ein positives Lebensgefühl, das sich auf das soziale Umfeld (Mitarbeiter und Gäste) überträgt.

Ihr Nutzen:

- Erhöht die Stressresistenz und Widerstandskraft
- Fördert die Motivation und Kreativität
- Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Senkt die Kosten aufgrund von Krankheitsausfällen
- Steigert die Produktivität und den betrieblichen Erfolg
- Spricht für eine gute Unternehmenskultur und zieht qualifizierte Mitarbeiter an

Lebenskraft schafft Lebensfreude!

Highlights aus dem Inhalt:

- Wichtiges Hintergrundwissen zur Entstehung von Stress (Dauerbelastung), sowie die Zusammenhänge von Stressoren, persönlichen Einstellung und der Stressreaktion („Stressampel“)
- Selbstreflexion durch erkennen und auffinden von stressauslösenden Gedankenmustern und Glaubenssätzen
- Bewährte Diagnostikmethode (AVEM*) zeigt das persönliche Verhaltens- und Erlebensmuster und den Zusammenhang zur Resilienz *
- Praktische Trainingsmethode („Wie komme ich auf gesundheitsfördernde Gedanken?“) und Tipps für den Alltag zur Stärkung der Lebensenergie

* Die Auswertung des AVEM erfolgt im persönlichen Einzelgespräch nach dem Seminar

Dauer des Seminars: 1 Tag (von 9.00 bis 17.00)

Gruppengröße: max. 10 Personen (da teilweise Workshop)

Trainerhonorar: € 1.400,- + USt, zuzügl. Fahrtspesen (amtl. Kilometergeld) und etwaige Verpflegungs- und Aufenthaltskosten