

## **Gelassenheit im Job**

### **Stress erkennen und wirksam gegensteuern**

Die Anforderungen und Aufgaben an Menschen im Beruf sind vielfältig. Insbesondere weibliche Führungskräfte schätzen ihre eigene Leistung schlechter ein, als sie in Wirklichkeit ist. Sie stellen sich und ihre Leistung viel zu oft in Frage.

Soziale Konflikte, permanente Anforderungen, mangelnde Unterstützung und Zeitdruck blockieren den Zugang zu Kompetenzen. Sehr schnell befindet sich die Führungskraft in einer „Welt der Anspannung“.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Dimensionen von Stressfaktoren und die produktive Nutzung von Stress kennen.

Inhalte:

- Definition von Stress
- Stressfaktoren identifizieren
- Stresswirkungen interpretieren
- Bewältigungsstrategien kennen lernen

Referentin:

Silvia Kann-Staudt, Dipl.Soz.-Päd. Systemischer Coach, Wabern

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

200 km ab Wohnort