

STRESSMANAGEMENT COACHING



STRESS: FREUND UND GLEICHZEITIG FEIND



- ▶ Erkennen Sie Ihre Stress-Muster und entlarven Sie die eigentlichen Stress-Ursachen
- ▶ Lernen Sie verschiedene Stressmanagement-Methoden kennen und anwenden
- ▶ Finden Sie Ausgleich und erarbeiten die für sich besten Stressregulatoren

Für mich war es der beste Workshop, welchen ich in 13 1/2 Jahren IAV bisher besucht habe. Besonders gut hat mir gefallen, dass das eigene Führungsverhalten praktisch erprobt und sofort reflektiert wurde. So wurden Fehler direkt erfahrbar. Diese Fehler werden mir (hoffentlich) im realen Arbeitsleben nicht mehr passieren. Das Erleben der Qualitäten der verschiedenen Führungskräfte (die Stärken und die Schwächen), ist daher aus meiner Sicht vor allem für Teilnehmer aus einem Bereich oder einem Projekt am effektivsten.

Thomas Proske, IAV GmbH Gifhorn, Abteilungsleiter Fahrzeugfunktionen

EDEN

EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE

LEADERSHIP TEAM PERSÖNLICHKEIT

INHALTE UND THEMEN

Dauerbelastung, Stress und Zeitdruck führen oft zu Energieverlust und Überlastung – im Extremfall zu Burnout. Viele der alltäglichen Stressauslöser und Ärgernisse lassen sich vermeiden oder auf eine gesunde Art und Weise bewältigen. In diesem Coaching erhalten Sie konkrete Tipps für den Umgang mit Stressfaktoren. Lernen Sie, mit Ihren Ressourcen optimal zu haushalten.

SO BLEIBEN SIE AUF DAUER MOTIVIERT, LEISTUNGSFÄHIG UND GELASSEN

- ▶ Lernen Sie Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen
- ▶ Entlarven Sie Stressursachen
- ▶ Lernen Sie gesunden von ungesundem Stress zu unterscheiden
- ▶ Erarbeiten von individuellen Stressregulatoren
- ▶ Persönliche Work-Life-Balance entwickeln
- ▶ Burnout Syndrome erkennen

ZIELE

- ▶ Sie lernen die verschiedenen Ebenen, auf welchen Stress entsteht, kennen
- ▶ Sie ermitteln Ihren aktuellen Stresszustand, der Ihre Work-Life-Balance widerspiegelt
- ▶ Sie analysieren Ihre persönlichen Stressauslöser und bisherigen Reaktionsmuster
- ▶ Sie lernen rechtzeitig gegenzusteuern, um leistungsfähig zu bleiben
- ▶ Sie lernen wie Sie kurz- und langfristige Strategien und Techniken zur Stressbewältigung und aktiven Entspannung im Alltag umsetzen können
- ▶ Sie erfahren wie Sie Beruf und Privatleben in Einklang bringen
- ▶ Sie entwickeln Ihr individuelles «Anti-Stressprogramm»

COACHING ECKDATEN

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Führungskräfte oder Geschäftsführer, die sich mit vorhandenem Stress und dessen Auswirkungen auseinandersetzen wollen, um individuelle Wege aus der Stressfalle zu finden.

METHODIK

- ▶ Stresstest: Systemische Analyse mit verschiedenen methodischen Zugängen
- ▶ Standortbestimmung
- ▶ Erarbeiten einer Kernfrage
- ▶ Partnerübungen für Selbstbild und Selbstreflexion
- ▶ Handlungsorientierte und praxisnahe Vorgehensweise
- ▶ Auswertungen / Reflexionen
- ▶ Umsetzungsschritte sichern die Nachhaltigkeit für die Praxis

LEISTUNGEN

- ▶ Fragebögen und Analysewerkzeuge
- ▶ Unterlagen für Einzelarbeit
- ▶ Verhaltens- Persönlichkeitsprofil
- ▶ praktische Coaching Workshops
- ▶ vielseitige Entwicklungshilfen
- ▶ Transferhilfen zur praktischen Umsetzung