

## Ressourcen- und Stressmanagement, Stärkung der persönlichen Resilienz, Burnout-Prävention

Teilnehmerkreis:	Führungskräfte und Mitarbeiter mit vielseitigem, umfangreichem Aufgabengebiet.
Seminarziel:	<p>Viele Menschen haben in der aktuellen schnelllebigen und durchgetakteten Zeit das zumeist als unangenehm empfundene Gefühl, weitgehend fremdgesteuert zu sein und „nur noch zu funktionieren“.</p> <p>Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die Fähigkeit von Menschen mit Druck, Rückschlägen und Unsicherheiten umzugehen. In einer Zeit hoher Dynamik und Komplexität in der Wirtschaftswelt stellt sie eine der Kernkompetenzen von Mitarbeitern für die Zukunft dar.</p> <p>Im Seminar erkennen die Teilnehmer, wohin ihre Energien fließen, wo Energien zufließen und lernen, wie sie mit ihren Kräften optimaler umgehen, diese wieder aufladen und zunehmend die Selbststeuerung ausbauen können. Sie erkennen individuelle Möglichkeiten, ihren Tagesablauf und den Umgang mit ihren eigenen Ressourcen befriedigend zu gestalten, so geistig, psychisch und körperlich gesund zu und in herausfordernden Situationen klar zu bleiben, auf ihr Potenzial zuzugreifen und überlegt reagieren zu können,</p>
Programmüberblick:	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Standortbestimmung und individuelle Energiebilanz</li> <li>◆ Stress – Ursachen und Wirkungen Was hat empfundener Stress mit mir zu tun?</li> <li>◆ förderlicher und kontraproduktiver Umgang mit Stress</li> <li>◆ Burn-Out-Kreislauf und Burn-Out-Ausstiege</li> <li>◆ individuelle Leistungsantriebe und Veränderungsmöglichkeiten</li> <li>◆ biologischer Lebensrhythmus, individuelle Leistungskurve</li> <li>◆ Erhaltung der persönlichen Leistungsfähigkeit</li> <li>◆ gesundheitsfördernde Ernährung</li> <li>◆ Entspannungs- und Stressabbautechniken für Zuhause, den „Notfall“ und zwischendurch</li> <li>◆ Wirbelsäulenentlastungs- und Augenentspannungsübungen</li> <li>◆ Entwicklung des eigenen Stärkeprogramms zur Erhaltung und Stärkung der persönlichen Resilienz: Zusammenstellen eines individuellen „Ressourcenkoffers“</li> </ul> <p>Die Schwerpunkte orientieren sich an den Themen und am Bedarf der Teilnehmer</p>
Methoden:	Einzel- und Kleingruppenarbeit, Selbstreflexionen, Diskussionen, Übungen, kurze Theorie-Einheiten, Rahmenprogramm mit Entspannungstechniken
Dauer:	2 - 2,5 Tage