



Ein Unternehmen ist so gut, wie die Menschen, die darin arbeiten.

Ihr Unternehmen floriert, wenn Ihre Produkte und Dienstleistungen gut angeboten werden, wenn die Umsetzung in Ihrem Unternehmen reibungsarm läuft und Ihre Kunden gerne an Sie und Ihre Mitarbeiter denken. Damit das auch so bleibt und Herausforderungen gut gemeistert werden, bedarf es einer guten Stresskompetenz.

## Seminar: **Stresskompetenz**

### Trainingsziele

- Ihre Mitarbeitenden bewahren eine „kühlen Kopf“, auch wenn es turbulent wird
- Sie wissen es einzuschätzen, dass sich stressfreie Phasen mit Stressphasen abwechseln und beugen vor
- Sie kennen tools, um sich zu organisieren, wissen allerdings auch, wann Stress kritisch wird
- Sie gehen aktiv vor, arbeiten konstruktiv an Lösungen und beziehen andere, wie Führungskräfte und Mitarbeitende mit ein
- Sie kennen tools für mentale Arbeit und Gelassenheit
- Sie achten auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit

### Trainingsinhalte

Positiver und negativer Stress

Was Stress mit uns macht

Der Einfluss der Persönlichkeitsstruktur

Persönlichkeit und Zeitmanagement

Wie unsere Wahrnehmung unser Denken bestimmt

Was hilft, Krisen zu überstehen

Mentaltraining und Selbstmotivation

Ziele und ihre Bedeutung

Die richtige Balance findenDie innere Einstellung steuern

### Durchführung

Als Inhouse-Seminar und als offenes Seminar

2-Tages-Seminar mit 6-10 Personen

Methoden: Seminar interaktiv. Theoretischer Input, Trainingseinheiten, Gruppenarbeit, Selbstreflexion

### Trainerin

Iris Baumann-Weiss (Dipl. Betriebswirtin), Lehrtrainerin (DVNLP), seit 20 Jahren Training, Supervision und Beratung für Wirtschaftsunternehmen, soziale Einrichtungen, Schulen und Hochschulen. Zuvor mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Industrie, Handel, Sozialer Arbeit und Erwachsenenbildung

