

■ Hochleistung ohne Stress?



Die Projektsitzung am späten Nachmittag muss vorbereitet werden, um 11:00 Uhr beginnt schon der nächste Termin, dazwischen noch ein Mitarbeitergespräch, jetzt klingelt wieder das Telefon - viele Aufgaben, viele Menschen, wenig Zeit. Die Aufgaben und die Menschen fordern volle positive Energie und Konzentration. Die knappe Zeit und die gerade mit Konflikten verbundene emotionale Belastung erhöhen die innere Spannung. Hochleistung und Stress, wie passt das zusammen? Die ideale Balance ist nicht immer zu finden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Zulassen der positiven motivierenden Elemente, die bei entsprechender innerer Einstellung aus jeder Belastungssituation gewonnen werden können. Dies verbunden mit der Fähigkeit, durch bewussteren Umgang mit sich selbst emotionale und körperliche Überforderung und ein seelisches Ausbrennen zu vermeiden.

■ Ziel des Seminars

ist es, den Teilnehmern/innen ein Forum zur Reflexion ihrer individuellen Muster zum Umgang mit Stress- und Belastungssituationen zu geben. Wege für mehr berufliche Gelassenheit und Leistungsfähigkeit werden erarbeitet und fallweise mit kurzen Übungen auch trainiert.

■ Inhaltsübersicht

- Stressursachen - Stresssymptome
- Biologische und psychologische Stressreaktionen
- Faktoren für subjektiv unterschiedliche Reaktionen auf Stress
- Analyse persönlicher Stressfaktoren und die eigenen Reaktionsmuster darauf
- Die eigene Stresstoleranz erhöhen
- Negativen Stress in positive Herausforderung umwandeln
- Die Grenzen der eigenen Belastungsfähigkeit erkennen
- Positive Kompensation und Ausgleich inner- und außerhalb des Betriebes
- Die persönlich wichtigen Ziele finden - Positive Bindungen eingehen
- Methoden zur persönlichen Entspannung und Lockerung

