



## **Stresskompetenz für Führungskräfte**

Das Wort Stress kommt ursprünglich aus der Physik und bedeutet Druck. Führungskräfte bilden eine Berufsgruppe, die extremen Herausforderungen bzw. Druck ausgesetzt ist. Der wirtschaftliche Druck verbunden mit dem Wunsch, Mitarbeiter gut zu führen, sind oftmals verbunden mit einer hohen Erwartung an sich selbst. Unter Druck zu geraten, können Führungskräfte nicht beeinflussen. Sie haben es jedoch in der Hand, Stress-Kompetenzen zu trainieren. Diese gewährleisten, mit Stress bzw. Druck oder auch Krisen gewinnbringend und gesundheitserhaltend, gemeinsam mit ihren Mitarbeitern, umzugehen.

Stress ist auch die Reaktion des Einzelnen auf Veränderungen. Dies beinhaltet ein Zusammenspiel zwischen den Anforderungen einer bestimmten Situation und der eigenen individuellen Beurteilung (nach Lazarus). Gleiche Situationen werden demzufolge von jeder Person unterschiedlich beurteilt.

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die Ihren individuellen beruflichen Stress produktiv nutzen wollen und in der Folge ihre Mitarbeiter bei der Stressbewältigung unterstützen wollen. Das Seminar vermittelt Kompetenzen, wie sie den Stress im Arbeitsalltag produktiv zur Effizienzsteigerung und gleichzeitig gesundheitserhaltend gestalten.

**Termin** : 03.11.2021 08.30 Uhr – 16.30 Uhr

**Ort** : SASE gGmbH, Max-Planck-Str, 11, 58638 Iserlohn,

### **Veranstalter:**

netzwerkdraht e.V.

Ansprechpartner: Stefan Szkudlanski

Eibenstr. 18 58640 Iserlohn

02371/46886 info@netzwerkdraht.de

**In dem Seminar werden folgende Inhalte behandelt:**

**08.30 Uhr Grundlagen**

Theoretische Grundlagen zur Stressdefinition, Stressfaktoren und Stressverhalten

**10.00 Uhr – 10.30 Uhr Pause**

**10:30 Uhr Stressfaktoren**

Erarbeitung der individuellen beruflichen und individuellen Stressfaktoren bzw. Stressauslöser

**12:00 Uhr – 13:00 Uhr Mittagspause**

**13.00 Uhr Individuelles Verhalten und Bewältigungsstrategien**

Erarbeitung des individuellen Verhaltens auf Stress bei gleichzeitiger Entwicklung individueller kurz- und langfristiger Bewältigungsstrategien

**14:30 Uhr – 15:00 Uhr Pause**

**15:00 Uhr Individuelles Stressbewältigungstraining**

Erarbeitung der individuellen Stressbewältigungsressourcen und Training des produktiven und innovativen Umgangs mit Stress im Arbeitsumfeld bei innovativer Nutzung der erarbeiteten Stresspunkte

**16.30 Uhr Ende**

**Thema** : Stresskompetenz für Führungskräfte  
**Termin** : 03.11.2021 08.30 Uhr – 16.30 Uhr  
**Referent** : Dr. Carmen Poszich-Buscher, Herscheid  
**Ort** : SASE gGmbH, Max-Planck-Str, 11, 58638 Iserlohn,  
**Teilnahmegebühr** : Mitglieder netzwerkdraht e.V.  
**netzwerk-surface.net** - 380,00 € zzgl. MwSt.  
**Sonstige** - 480,00 € zzgl. MwSt.

**Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 22.10.2021 an!**

Name :  
Vorname :  
Geburtstag, -ort :  
Firma :  
Funktion :  
Straße :  
PLZ/Ort :  
Telefon :  
E-Mail :  
Datum/Unterschrift :

**Das Seminar findet gem. den aktuellen Corona-Bestimmungen statt.**

**Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt!**