



Krisen- und Stressmanagement 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 gesundheitsfördernd, 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 gesundheitsfördernd gestalten.

Die Inhalte und deren didaktische Darstellung wurden an das Webinar-Format angepasst.

Termin : 09.09.2022, 08.30 Uhr – 16.30 Uhr

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

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 : Krisen- und Stressmanagement für Führungskräfte
Termin : 09.09.2022, 08.30 Uhr – 16.30 Uhr
Referent : Dr. Carmen Poszich-Buscher, Herscheid
Ort : SASE gGmbH, 58638 Iserlohn, Max-Planck-Str, 11
Teilnahmegebühr : Mitglieder netzwerkdraht e.V.
netzwerk-surface.net - 420,00 € zzgl. MwSt.
Sonstige - 520,00 € zzgl. MwSt.

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 30. August 2022 an!

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt!