

Trainingsprogramm

**Gesundes Führen**

**Ihre Situation**

Der Stress im Privatleben wächst ständig und der hohe Erwartungsdruck in der Arbeit raubt unsere Kraft. In diesem anspruchsvollen Umfeld haben viele Führungskräfte den Eindruck, nur noch zu funktionieren: «Ich bin gerade total unter Wasser! Viel zu viele Aufgaben, viel zu wenig Zeit. Ich bin schon total am Ausbrennen!» Daher ist es wichtig Stress und Herausforderungen aktiv bewältigen zu können mit mehr Energie und Optimismus für eine gestärkte Persönlichkeit.

**Programmablauf**

Zeit	Thema
08:00 - 08:30 Uhr	Eintreffen und Ausgabe der Seminarunterlagen
08:30 - 09:00 Uhr	<b>Vorstellung und Überblick</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stress - biologisch und psychologisch: Burn- vs. Boreout</li> </ul>
09:00 - 10:00 Uhr	<b>Die moderne Arbeitswelt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anforderungen als Führungskraft im betriebliches Umfeld</li> <li>VUCA: Umgang mit Veränderungen und Rhythmen</li> </ul>
10:00 - 10:20 Uhr	☕ Kaffee- und Kommunikationspause
10:20 - 12:00 Uhr	<b>Individuelle Analyse: Burnout Prävention</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Risikofaktoren: entleerende Aufgaben identifizieren und Druck relativieren</li> <li>Schutzfaktoren: Energiequellen anzapfen und positive Antreiber im Kopf</li> </ul>
12:00 - 13:30 Uhr	🍴 Gemeinsames Mittagessen
13:30 - 15:00 Uhr	<b>Achtsamkeit erleben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung in das Konzept mit wirkungsvollen Micro-Übungen</li> <li>Test des eigenen Mindsets inkl. Eigenverantwortlichkeit und Empathie</li> </ul>
15:00 - 15:20 Uhr	☕ Kaffee- und Kommunikationspause
15:20 - 16:00 Uhr	<b>Erarbeitung eines individuellen Anit-Stress-Plans</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wertschätzende Selbstreflektion: meine innere Führung und mein Umfeld</li> <li>Stressmanagement: eigene Gefühle und Regulierungsoptionen</li> </ul>
16:00 - 17:00 Uhr	<b>Seminartransfer: Eigenes Stressverhalten und meine Tools reflektieren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Welches neu erlernte Verhalten kann ich integrieren?</li> <li>Reflektionsrunde mit Feedback</li> </ul>
17:00 Uhr	Seminarabschluss und Verabschiedung

Der Inhalt dieses Seminars wird wunschgemäß auf die individuellen Bedürfnisse angepasst.

**Notwendige Vorkenntnisse**

- Interesse an der Gestaltung eines gesunden Arbeitsumfeldes
- offen für praktische Übungen und persönlicher Weiterentwicklung

**Ihr Praxis Nutzen**

- mehr Flexibilität im Umgang mit Stress durch gezielte Gestaltung des Büroalltags
- reduzierte Energieverluste durch bewusste Konzentration auf das Gelingende
- verbessertes Betriebsklima durch höhere Arbeitszufriedenheit und Effizienz

>>> **Hier mehr erfahren und konkretes Team Coaching Angebot anfordern** <<<