

DGFP Inhouse-Training

Stressmanagement für Führungskräfte

Der hohe Leistungsdruck und die Anforderungen einer Non-Stop-Gesellschaft sind eine große Herausforderung. In diesem **DGFP Inhouse-Seminar** lernen Ihre Führungskräfte individuelle Stressoren zu erkennen und frühzeitig gegen zu steuern. Ziel des modular aufgebauten Trainings ist es, eine stress- und blockadefreie Einstellung aufzubauen und seinen eigenen Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden, was sich nachhaltig auf persönlichen und beruflichen Erfolg auswirken wird.

Die Trainingsinhalte

☞ Selbstverständlich werden die Inhalte vorab auf den konkreten Bedarf Ihrer Führungskräfte und die besonderen Gegebenheiten Ihres Unternehmens zugeschnitten und im Vorfeld mit Ihnen abgestimmt.

- **Stressstabilität steigern**
 - Was ist Stress überhaupt?
 - Stressmechanismen- biologische und psychologische Zusammenhänge
 - Welche Rolle spielen Einstellung und Bewertungen?
- **Selbstcoaching**
 - Eigene Stressfallen, Blockaden und Ressourcen identifizieren
 - Gesundheitsförderndes Verhalten
 - Selbstmotivation, Flowleben & Co.
 - Persönliche Werte und Ziele formulieren und erfolgreich umsetzen
- **Aktives Entspannen**
 - Kurzfristiges „Notfallprogramm“
 - Langfristige Tipps
- **Konsequentes Zeitmanagement**
 - Selbstbestimmung, Gelassenheit & Klarheit erreichen
 - Optimierung des persönlichen Arbeitsstils

Ihr Nutzen

- Effektiv und blockadefrei arbeiten
- Eigene Handlungsspielräume und Ressourcen bewusst machen
- Erarbeitung eines individuellen Konzepts zum eigenen Umgang mit dem Stress

Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot. Sprechen Sie uns an!

Ansprechpartnerin



Kristina Carulla
Projektleiterin Inhouse-Training
DGFP – Deutsche Gesellschaft für Personalführung mbH
Niederkasseler Lohweg 16, 40547 Düsseldorf

Telefon: 0211 5978-205, Telefax: 0211 5978-29 205
E-Mail: carulla@dgfp.de

www.dgfp.de/inhouse-training.de