

DGFP Inhouse-Training

Stressmanagement – was treibt mich an?

- Ein pferdegestütztes Seminar -

Pferde als CoTrainer werden eingesetzt, um nachhaltiges Lernen auf der Bauebene zu unterstützen und Softskills zu trainieren. Führung, Team oder die eigenen Antreiber werden *erlebt*, statt theoretisch im Seminarraum gelernt. Die Teilnehmer werden durch die Pferde unmittelbar und wertschätzend gespiegelt und von 2 Coaches/Trainern professionell begleitet. In pferdegestützten Seminaren kommen die individuellen Ressourcen und Hindernisse des Teilnehmers unverfälscht und schnell zutage, der Transfer in die Praxis von Erkenntnissen und Lösungen erfolgt sofort.

In diesem **DGFP Inhouse-Seminar** erleben Ihre Führungskräfte diese nachhaltige, effiziente Methode, um ihre persönlichen Verhaltens- und Stressmuster zu erkennen, ihre Stärken, Potentiale und individuellen Lösungen zu ermitteln und diese dann erfolgreich und in schwierigen Situationen einzusetzen. Sie lernen ihre endogenen und exogenen Stressoren kennen. Sie steuern und erlernen erste Hilfe Maßnahmen zum Stressabbau. Sie erleben selbst am Pferd: wie Eigenschaften, wie Durchsetzungsfähigkeit, Authentizität, situatives Agieren, klare Kommunikation, Grenzen setzen oder Ausstrahlung schnell und unverfälscht ermittelt und trainiert werden können, um dann in der nächsten stressigen Situation besser gewappnet zu sein.

Nutzen:

Die TeilnehmerInnen

- erkennen ihre persönlichen, unbewussten Stress-, Denk-, Gefühls-, Verhaltensmuster in neuen, unbekanntem oder stressigen Situationen
- erhöhen ihr Selbst-Bewusstsein und lernen sich und andere besser einzuschätzen (Selbstbild-/Fremdbild-Abgleich)
- erkennen ihre Stärken und bauen ihr Entwicklungspotential aus
- ermitteln ihre eigenen Antreiber, definieren exogene und endogene Stressursachen und lernen damit umzugehen
- nehmen Situationen und Menschen besser wahr
- stärken ihre nonverbale Kommunikation und gestalten ihre Kommunikation klarer und unmissverständlicher
- gehen richtig mit Energie- und Zeiträubern um
- üben Grenzen zu setzen
- erkennen rechtzeitig Stress-Symptome
- geben konstruktiv und ressourcenorientiert Feedback
- setzen Maßnahmen im beruflichen und/oder privaten Umfeld um und stellen ihre Work-Life-Balance wieder her.

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
eMail: carulla@dgfp.de

www.dgfp.de/inhouse-training.de