

## DGFP Inhouse-Trainings

### Der Blick auf das Wesentliche: Effizientes Arbeiten für eine bessere Leistung und eine bessere Gesundheit

Führungskräfte und Mitarbeiter übernehmen immer anspruchsvollere Aufgaben. Bei weniger Personal für mehr Arbeit fühlen sich die einzelnen schnell wie im Hamsterrad – von außen getrieben gehen ihnen die Luft und die Lust aus. Leistung und Arbeitsfreude sinken trotz großer Anstrengung und die Gesundheit leidet. In dieser Situation gewinnen besondere Fähigkeiten an Bedeutung, nämlich die persönliche Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit zu stärken und das eigene Selbst- und Zeitmanagement zu optimieren.

In unseren praxisnahen modularen DGFP Inhouse-Seminaren reflektieren die TeilnehmerInnen ihren inneren und äußeren Umgang mit Belastungssituationen, eignen sich unterschiedliche Methoden an, um in anforderungsintensiven Situationen handlungsfähig zu bleiben und den Spagat zwischen Arbeitsvolumen und zur Verfügung stehender Zeit zu bewältigen.

#### Inhalte

☞ Es können auch einzelne Module ausgewählt oder miteinander kombiniert werden.

#### **Modul I: Der persönliche Umgang mit Druck und der Erhalt der Leistungsfähigkeit**

- Der Selbstmanager – eine notwendige professionelle Rolle
- Von Aktionismus bis Proaktivität - hinderliche und förderliche Verhaltensmuster bei Belastung
- Handeln zwischen realer Fremdsteuerung und notwendiger Selbststeuerung
- Selbstverständnis und Selbstwertgefühl in Drucksituationen – eine gesunde Haltung jenseits des Opferdaseins
- Physische und psychische Reaktionen in Belastungssituationen und ihre Auswirkungen auf Denken, Arbeitsorganisation, Entscheidungen und Umgang mit Kunden
- Die Macht der eigenen Einstellung
- Einschätzung der persönlichen Belastbarkeit und Grenzen
- Warnsignale: von Überlastung bis Burnout
- Prophylaxe: wirksame Schutzfaktoren gegen physische und psychische Stressfolgen
- Kurzfristiger und langfristiger Stressabbau – Methoden und Schritte angemessene Selbstfürsorge im Alltag
- Persönliche Energiequellen – kennen und nutzen
- „Stabile Zonen“ – Ressourcen erhalten in Zeiten der persönlichen Belastung
- Resilienz – die Widerstandskraft des „Stehauf-Menschen“
- Umgang mit Stress - Stressreduktion
- Analyse von Stressquellen am Arbeitsplatz
- Maßnahmen gegen Stressfallen
- Stress reduzierende persönliche Verhaltensweisen
- Anregungen für Entspannungsübungen

**Zeiteinsatz: 2 Tage**

---

## **Modul II: Zeitmanagement und Weiterentwicklung des persönlichen Arbeitsstils**

- Stärken und Schwächen der eigenen Arbeitsorganisation
- Zeit- und Tätigkeitsanalyse - Ursachen von Zeitmangel
- Ziele und Prioritäten
- Was das Priorisieren so schwer macht
- Pareto-Prinzip / ABC-Analyse
- Die Hubschrauberperspektive – das A und O
- Flexible Planung – ein Widerspruch?
- Entscheidungen: schnell und richtig, intuitiv und durchdacht?
- Prinzipien der Planung und Zeitgestaltung
- Vorausschauend und in größeren Zusammenhängen denken
- Umgang mit Zeitfallen: Aufschieberitis, Perfektionismus, äußere Zeitdiebe und anderes

**Zeiteinsatz: 1 Tag**

### **Ihr Nutzen**

- Strategien für die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Aufbau einer stressreduzierenden Einstellung
- Effizienz und Angstfreiheit trotz Leistungsdruck
- Weniger Stress – mehr Output
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Gelassene Mitarbeiter – zufriedene Kunden

Rufen Sie uns an: Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen unverbindlich ein individuelles Angebot!

---

### **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](mailto:carulla@dgfp.de)

[www.dgfp.de/inhouse-training](http://www.dgfp.de/inhouse-training)