

## **DGFP Inhouse-Trainings**

### **Mit Belastungen und Druck professionell umgehen**

In Zeiten, in denen Führungskräfte und Mitarbeiter unter hohem Leistungsdruck stehen und ihre Möglichkeiten, selbst an den dafür verantwortlichen Rahmenbedingungen etwas ändern zu können, gering sind, gewinnt eine besondere Fähigkeit an Bedeutung, nämlich die persönliche Belastbarkeit und eigene Widerstandsfähigkeit zu steigern und sein Zeit- und Selbstmanagement zu optimieren.

In unseren praxisnahen 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.

#### **Auszug aus unserem Themenspektrum**

- Selbstorganisation und Zeitmanagement – persönliche Effizienz steigern
- Leistungsfähigkeit unter hohen Anforderungen erhalten – individuelles Stressmanagement
- Ständig erreichbar, ständig unter Druck – Stressmanagement im IT-Bereich
- Persönliche Resilienz – eine unterschätzte Kompetenz
- Wie umgehen mit Burnout und Co.?
- Wenn die Seele nicht mehr mitspielt - Was tun, wenn Mitarbeiter psychisch erkranken?

#### **Ihr Nutzen**

- Strategien für die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der allgemeinen Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Zeitgewinn durch rationelle Arbeitsmethoden
- Bewusstes Erleben eigener Handlungsspielräume und Ressourcen
- Erarbeitung eines individuellen Konzepts zum eigenen Umgang mit dem Stress
- 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)