

# Stressmanagement-Training für Führungskräfte

In diesem Seminar werden den Teilnehmenden grundlegende Informationen über Stress vermittelt. Reflexionen der eigenen Situation, individuelle Lösungen und Handlungsstrategien für eine gesunde Lebensbalance sind wesentliche Bestandteile dieses Trainings.

Ergänzend zu den theoretischen Kompetenzerweiterungen bringe ich eine Sammlung Bewegungs- und Entspannungseinheiten mit ein, welche jederzeit im Büro oder auch unterwegs eingesetzt werden können.

Weiterführende Inhalte in Bezug auf Mitarbeiterführung und Informationen zur Einbindung des Seminars in ein Betriebliches Gesundheitsmanagement geben Impulse für Führungskräfte.

## **DAS SEMINAR**

In dem 3-Tages-Seminar geht es um mehr Balance im Business und um die Aktivierung der Ressourcen der Mitarbeitenden. Es geht um Verhaltens- und Verhältnisprävention. Auch in diesem Seminar lege ich die Schwerpunkte auf das Erleben der Inhalte. Ein hoher Praxisanteil mit einigen Überraschungen macht dieses Seminar lebendig und nachhaltig.

## **DER TRAINER**

Seit über 20 Jahren sind Mitarbeiterführung und Mitarbeiterweiterbildung mit gesundheitsrelevanten Themen ein wesentlicher Bestandteil meines beruflichen

Lebens. Meine eigene Weiterbildung ist ein ständiger Prozess und ich lege persönlichen Wert auf praxisnahe, lebendige und qualitativ hochwertige Inhalte bei Seminaren. Dieses Seminar basiert auf einem vielfach durchgeführten und etablierten Konzept angereichert durch eigene Erfahrungen und Fortbildungen im Stressmanagement und Balance im Business. Als zertifizierte Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Entspannungstrainer habe ich umfangreiche BGM-Projekte begleitet.

## **DIE ZIELPERSONEN**

Dieses Stressmanagement-Training eignet sich für Mitarbeitende jeglicher Fachdisziplinen und Hierarchieebenen (Teilnehmende innerhalb eines Seminars sollten nicht aus unterschiedlichen Hierarchieebenen sein).

## **DIE TRAININGSMETHODIK**

Die Erfahrung und die Rückmeldungen der Teilnehmenden aus vielen Seminaren hat zu der jetzigen Form aus Erfahrungsaustausch, Lehreinheiten, Fallbeispielen, vielen praxisnahen Übungen, Fragen und Antworten sowie Diskussion und Reflexion geführt.

Einen nachhaltigen Kompetenzerwerb stelle ich sicher durch einen hohen Aktivitätsanteil der Teilnehmenden sowie Spaß am Seminar.

## **TAG 1 (09:00 - 17:00 Uhr)**

- Business-Pilates - Fit durch den Tag
- Exkurs - Unser Gehirn
- Persönliche Reflexion der Rollen und Wirkkräfte
- Business-Pilates - Konzentration & Kreativität
- Entspannung & Aktivierung nach der Mittagspause
- Energiequellen und -räuber
- Einführung in die Progressive Relaxation (PME)
- Was ist Stress?
- Was ist Burnout?

## **TAG 2 (09:00 - 17:00 Uhr)**

- Business-Pilates - Fit durch den Tag
- Ich und meine Zeit
- Zeit planen
- Stärken im Fokus
- Innere Antreiber
- Glaubenssätze
- Denk- und Verhaltensweisen
- Leistungskurve
- Ernährung
- Bewegung Pausen und Schlaf
- Autogenes Training

### **TAG 3 (09:00 - 17:00 Uhr)**

- Business-Pilates - Vertiefung und Varianten
- Gesund Führen
- Stress aktiv ab- Ressourcen der Mitarbeitenden aufbauen
- Erfolge durch Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Führung im Spannungsfeld
- Wiederholung PME
- Werte, Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster
- Führungsverhalten
- Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen

Dauer: 3 Tage à 8 Stunden (inkl. Pausen)

Kosten: auf Anfrage



#### **So erreichen Sie mich**

Kühn Institut  
für Gesundheitsmanagement e.K.  
Andreas Kühn  
Bahnhofstraße 5  
21376 Salzhausen  
Telefon: 04172 - 49 39 937  
Mail: [info@kuehn-institut.de](mailto:info@kuehn-institut.de)  
[www.kuehn-institut.de](http://www.kuehn-institut.de)