

S2: Stressmanagement für Führungskräfte & Manager

Zielgruppe: Führungskräfte und Manager



Stresskompetenz entwickeln und überzeugend führen

Die steigenden Anforderungen an Führungskräfte und der von ihnen wahrgenommene Erfolgs-, Verantwortungs-, Zeit- und Konkurrenzdruck führen dazu, dass Stress bei Führungskräften immer häufiger in Erscheinung tritt.

Die Fähigkeit mit Stress umzugehen oder Belastungen, durch eine Veränderung der stresserzeugenden Denkweise im Vorfeld zu vermeiden, ermöglicht Ihren Führungskräften auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und somit handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben.

Die hierdurch gewonnene Souveränität und Gelassenheit schafft die Voraussetzung für ein mitarbeiterorientiertes Führungsverhalten. Je stärker ein Manager selbst unter Druck steht, desto weniger ist er in der Lage, Druck von oben abzupuffern, diesen zu filtern und in einer angemessenen Art und Weise Mitarbeiter zu führen. Wer die Mechanismen der Stressentstehung, -verarbeitung und -vermeidung versteht, ist besser in der Lage Stresssymptome bei den Beschäftigten zu erkennen und dadurch rechtzeitig und adäquat zu intervenieren.

Führungskräfte sind Vorbilder und dies nicht nur in Bezug auf die allgemeine Arbeitseinstellung. Ihre Fähigkeit mit Belastungen umzugehen, ihr persönliches Verhalten beim Lösen von Problemen, die Kooperationsbereitschaft und ihr Kommunikationsverhalten überträgt sich, sowohl bewusst als auch unbewusst, auf die Umgebung und somit auf die Mitarbeiter.

Werte, Überzeugungen und Verhaltensweisen von Mitarbeitern können nicht wie Maschinen gesteuert werden. Sie müssen vorgelebt werden.

Inhalte und Ziele

Stress - Was ist das?

- Eustress & Distress
- Die Auswirkungen auf Körper & Geist
- Die Stressverstärker & Antreiber
- Wie Sie Ihre persönlichen Stressverstärker entschärfen

Das mentale Stressmanagement zielt darauf ab, eine Veränderung bei stresserzeugenden bzw. stressverschärfenden persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen zu erreichen. Sich die bisherigen Ansichten bewusst machen, kritisch reflektieren und dann in stressvermindernde, förderliche Einstellungen transformieren.

- Das Annehmen der Realität - So einfach und doch so schwer
- Selbstwirksamkeit - Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz
- Beziehungen als Stresspuffer - Soziale Netze pflegen

Selbstbehauptung - Die eigenen Interessen angemessen vertreten

- Selbstmanagement - Sich selbst führen
- Flexibilität als Ziel - Den eigenen Weg finden

Regeneratives Stressmanagement: auf Anspannung sollte auch immer Entspannung folgen

- Unterschiedliche Entspannungsübungen zur täglichen Stressbewältigung sowie zur mentalen Leistungssteigerung

Erleben Sie die positiven Veränderungen, die durch die Übungen bewirkt werden.