



Stressfreier in Führung gehen

Stressmanagement – Workshop für Führungskräfte

Führungsverantwortung ist eine reizvolle aber zuweilen auch stressreiche Herausforderung. Denn ist nicht immer einfach, allen Bedarfen und Bedürfnissen gerecht zu werden. Während es für Mitarbeitende oft ein reichhaltiges Angebot an Workshops und Unterstützung zum Thema Stressbewältigung gibt, haben Führungskräfte oft kein Forum, um sich zu ihren spezifischen Stressoren und Entlastungsmöglichkeiten auszutauschen. Dabei ist ein effizientes eigenes Stressmanagement die Voraussetzung dafür, auch Mitarbeitende im stressigen Arbeitsalltag gut führen und unterstützen zu können. Der Workshop bietet Führungskräften Gelegenheit zu Selbstreflexion und Austausch und gibt Anregungen zur Stressprävention und zum gesunden Stressausgleich.

Ziel: Effizientes Stressmanagement im Führungsalltag

Zielgruppe: Führungskräfte

Formate: Tagesworkshop in Präsenz oder 3x2h online – Deutsch oder Englisch

Inhalte:

- Eigene Stressmuster reflektieren und zielführend verändern
- Stressfreier führen – Stressfreie Kommunikation mit Mitarbeitenden
- Resilienz entwickeln im Führungsalltag

Methoden: Vortrag und Diskussion, Interaktive Übungen, Selbsterfahrung und Training von Selbstregulations- und Gesprächstechniken, Mental- und Entspannungstraining, Arbeit an eigenen Beispielen, Peer-Group-Coaching

Referentin: Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach, zertifizierte Entspannungstrainerin