



Erfolgreiches Selbstmanagement für Einsteiger (S820)

Überblick

Beschreibung

Um in den heutigen stressigen Zeiten körperlich und geistig fit zu bleiben, sind praktische Strategien, um sich schnell selbst wieder zu regenerieren, erforderlich. Im Kurs "Erfolgreiches Selbstmanagement" lernen Sie Methoden und Techniken für den richtigen Einsatz der eigenen Ressourcen sowie schnelle Energizer, wenn Sie mal aktiv Energien benötigen. Sie analysieren Ihre eigenen Stressmuster und lösen diese auf, um effektiv und mit Freude arbeiten zu können.

Preis
Auf Anfrage

Dauer
3 Tage. Die vorgeschlagene Dauer kann Ihren Bedürfnissen angepasst werden.

Bitte beachten Sie die aktuellen Termine und Preise auf unserer Webseite.

Details

Seminar-Ziel

In diesem Seminar erlernen Sie, wie innere Einstellungen, der eigenen Glauben und das eigene Verhalten Auswirkungen auf Ihren Umgang mit Stress haben. Sie erkennen was Ihre brisantesten Stressauslöser sind, wie Sie mit ihnen umgehen können oder sogar lernen, nicht mehr mit Stress auf diese Auslöser zu reagieren. Sie erlernen Verhaltensweisen um Ihre persönliche Gesundheit und emotionale Fitness zu stärken. Dadurch bleiben Sie leistungsfähig, vermeiden Burnouts und haben mehr Spass an der Arbeit.

Wer sollte teilnehmen

Fach-, Führungskräfte, Projektleiter, Verkäufer, Teammitglieder und alle, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig bleiben wollen.

Inhalt

- **Theorie Stress**
 - Auslöser und körperliche Reaktionen
 - Burnout bei Dauerstress
- **Persönliche Stressanalyse**
 - Was sind die persönlichen Stressfaktoren?
 - Welches Verhalten liegt zugrunde?
 - Welcher Glauben gehört dazu?
 - Welche positiven Fähigkeiten nutzen Sie dabei?
 - Wie können Sie diese anders einsetzen?
- **Veränderung der Stressauslöser auf mehreren Ebenen**
 - Glaubenstrukturen / mentale Strukturen verändern
 - Alte Verhalten loslassen / neue nutzen
 - Positive Aspekte alten Verhaltens integrieren
- **Die Toolbox für Anti-Stresstechniken**
 - Blitzaktivierung aller Energien
 - Präventive Herz / Kreislaufübung
 - Kreativere Arbeitsphasen für mehr Spass / weniger Stress
 - Sich selbst in einen guten Zustand versetzen
 - Atemübungen zum Ausgleichen
 - Einfache körperliche Übungen
- **Prioritäten und Ziele klarer einschätzen**

Buchungsalternativen

Firmenschulung

Inhouse-Schulung mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin. Preis auf Anfrage.

Individualschulung

Schulung für eine Einzelperson mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin. Preis auf Anfrage.

Enthaltene Leistungen

Schulungsunterlagen
Teilnahmezertifikat
Frühstück und Mittagessen
Getränke, Obst und Snacks

Organisation

Teilnehmerzahl
min. 4 Personen

Seminarzeiten
1. Tag 10:00-17:00h, Folgetag(e)
09:00-16:00h

Ort der Schulung
GFU-Schulungszentrum Köln oder bei Ihnen als Inhouse-Schulung

Haben Sie Fragen?

Gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder Telefon.

- info@gfu.net
- Infoline 0221 82 80 90