

Erfolgreiches Selbstmanagement für Einsteiger (S820)

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.

Offene Termine

Preis	Dauer
Auf Anfrage	3 Tage. Die vorgeschlagene Dauer kann Ihren Bedürfnissen angepasst werden

* **Buchen ohne Risiko**

- › Keine Vorkasse
- › Kostenloses Storno bis zum Vortag des Seminars
- › Rechnung nach erfolgreichem Seminar

✓ Garantierter Termin und Veranstaltungsort

€ Preise zzgl. Mehrwertsteuer

3=2 Der dritte Mitarbeiter nimmt kostenlos teil

Weitere Buchungsmöglichkeiten

Firmenschulung	Schulung für Ihre Mitarbeiter mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin im GFU-Schulungszentrum.
Inhouse-Schulung	Schulung für Ihre Mitarbeiter mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin in Ihrem Hause.
Individualschulung	Schulung für eine Einzelperson mit individuellen Inhalten zum Wunschtermin, wahlweise in Ihrem Hause oder im GFU-Schulungszentrum.

Schulungs-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.

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

Wer sollte teilnehmen

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

Organisation

Teilnehmerzahl

min. 4 Personen

Seminarzeiten

3 Tage, 1. Tag 10:00 - 17:00 Uhr, Folgetage 09:00 - 16:00 Uhr

Ort der Schulung

GFU-Schulungszentrum Köln oder bei Ihnen als Inhouse-Schulung

- > 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**

Enthaltene Leistungen

Im Preis enthalten:

- > Voll ausgestatteter Arbeitsplatz pro Teilnehmer
- > Fachbuch zum Seminar
- > Teilnahmezertifikat
- > Kostenloser persönlicher Parkplatz
- > Kostenloser Shuttle-Service
- > Frühstück, Snacks und Getränke ganztägig
- > Mittagessen im eigenen Restaurant, täglich 6 Menüs, auch vegetarisch

Haben Sie Fragen?

Gerne beraten wir Sie persönlich per [Mail](#) oder Telefon.

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