

Stressmanagement Seminar – „Gelassen und sicher im Stress“

Ihre Arbeit stapelt sich? 50-Stunden-Wochen: Keine Seltenheit? Unentspannt auch in der Freizeit? Das Stressmanagement Seminar „Gelassen und sicher im Stress“ schafft Abhilfe und bringt schon in kurzer Zeit erste Erfolge!



Ihr Nutzen

Sie lernen, die verschiedenen Ebenen, auf welchen Stress entsteht kennen und analysieren welches Ihre persönlichen Stressverstärker sind. Darauf basierend wird in einem nächsten Schritt ein individualisiertes Stressmanagement-Programm etabliert.

Die konsequente praktische Umsetzung dieses Programmes im Alltag führt nicht nur zu Performancesteigerung, sondern auch zur Verbesserung der eigenen Work-Life-Balance.

Zielgruppe

Führungskräfte, die bereit sind, sich und ihr Verhalten in Stresssituationen kritisch zu reflektieren und die Motivation haben, etwas für ihre persönliche Burnout-Prophylaxe zu tun

Seminarinhalt

1. Strategisches Selbst- und Stressmanagement

Auf dieser Ebene wird der souveräne Umgang mit Stressoren durch ein effektives Zeit- und Selbstmanagement etabliert. Ihre Selbstmanagementkompetenz verbessert sich!

2. Mentaltraining

Auf dieser Ebene werden persönliche Stressverstärker analysiert und darauf basierend ein Programm für den sinnvollen Umgang mit diesen individuellen Bremsfaktoren entwickelt. Sie gewinnen an Flexibilität!

3. Regenerationstechniken und Genusstraining

Zusätzlich werden einfachste Techniken zur Regeneration eingeübt, welche helfen, den entstandenen Stress innert nützlicher Frist wieder abzubauen. Sie entspannen und genießen!

Methoden

Stresschecks, Gruppenarbeiten, Individuelle Arbeiten. Das Seminar richtet sich nach einem von Prof. Kaluza, einem der führenden Experten für Stressmanagement, entwickelten Konzept und wurde von Kaspar Consulting spezifisch auf Führungskräfte angepasst.

Referent



Der Executive Coach und Führungskräfte Trainer **David D. Kaspar** ist am Institut für Gesundheitspsychologie und Gesundheitsförderung, Marburg (DE) ausgebildeter Stressmanagement-Trainer.

Phasen der hohen und höchsten Belastung kennt er als Jurist aus seiner Zeit in der Wirtschaftsadvokatur und aus seiner ehemaligen Tätigkeit als Geschäftsführer eines KMU.

Massgeschneidertes Seminar

Gerne entwickeln wir für Sie ein zweitägiges massgeschneidertes Curriculum für ihre firmeninterne Weiterbildung zum Thema Stressmanagement (grössere Gruppen, d.h. 8-14 Teilnehmer).

Es kommt auch wieder vor, dass sich kleine Gruppen (2-5 Personen) firmenintern spezifisch auf "Ihre" Stresssituationen trainieren lassen wollen und dabei auf unser massgeschneidertes eintägiges Stressmanagement Seminar im "Coaching-Stil" zurückgreifen.

Kontakt

KASPAR CONSULTING AND NETWORK

ZÜRICH – BERN – BASEL

Address: Thunstrasse 46a, 3005 Bern

Telephone: +41 76 308 94 61

Skype: kasparconsulting

Mail: info@kasparconsulting.ch

Web: www.kasparconsulting.ch