

RESSOURCEN- UND STRESSMANAGEMENT DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT DAUERHAFT ERHALTEN

SEMINARZIELE

Für Führungskräfte ist Stress- und Selbstmanagement essenziell wichtig, um dauerhaft erfolgreich und leistungsfähig sein zu können. Dazu ist es wichtig Selbstmanagement, Selbstführung und Selbstmotivation mit den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten verbinden zu können. Besonders in herausfordernden Situationen ist es oftmals schwer unterschiedliche Ziele und Vorgaben mit einander zu vereinen und auch unter Stress handlungsfähig zu bleiben.

Ort: Bad Salzuflen
Dauer: 2 Tage
Termine: Termine werden noch bekannt gegeben;
1. Tag 10:00 - 17:00 Uhr
2. Tag 09:00 - 16:00 Uhr
Kosten: 1.180,00 € pro Person inkl. Verpflegung

Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren.

☎ 05222 960 60-0

✉ info@europetrain.de

SEMINARINHALTE

- Entscheidungskompetenz
 - * Interessen und Blickwinkel bei Entscheidungen in ein Gleichgewicht bringen
 - * Den Blick für das Wesentliche schärfen
 - * Leitfaden um „richtige“ Entscheidungen zu treffen
- Selbstmanagement und Selbstführung
 - * Optimale Selbstorganisation als Basis für erfolgreiches führen.
 - * Informationen sortieren und priorisieren
- Das eigene Zeitmanagement im Blick haben Stressmanagement
 - * Stressoren identifizieren
 - * Methoden zum gezielten Stressabbau
 - * Resilienzen stärken
- Work-Life-Balance
 - * Selbstmotivation
 - * Eigene Ressourcen kennen
 - * Konstruktives Denken und positives Handeln
 - * Wohlbefinden steigern