Forum für Führungskräfte

Wir bringen Weiterbildung auf den Punkt. Punkt.

High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit

Mit neuropsychologischen Methoden Potenziale freisetzen

Ihr Game-Changer für ein besseres Stressmanagement

2-Tage Intensiv-Seminar

- Identifikation von persönlichen Stressoren
- Stresssituationen rechtzeitig erkennen und bewältigen
- Erarbeitung von effizienten Denk- und Handlungsmöglichkeiten
- Erhöhung der eigenen Widerstandkraft bei Stress
- Durch Selbstführung dem Stress vorbeugen
- Mit alltagstauglichen Übungen Gelassenheit erlangen

Seminarziel

Heute wird das bisher Bekannte und Sichere oft eingerissen und durch völlig neue Situationen, Möglichkeiten und Rahmenbedingungen ersetzt. Faktoren wie die Digitalisierung und permanente Erreichbarkeit führen zu stetig wachsender Belastung und Überforderung für Körper und Geist. Es wird dringend ein stabilisierender Ruhepol gebraucht, der wieder Kraft, Motivation und Gelassenheit für die enormen täglichen Herausforderungen gibt. Finden Sie die innere Balance, um gesund und produktiv durch diese rauen Zeiten navigieren zu können.

Wie Sie sich dabei mental stabil, emotional kontrolliert und vor allem ressourcenschonend steuern können, lernen Sie in diesem Intensiv-Seminar. Sie entwickeln Ihr persönliches Konzept, welches Ihnen ab sofort hilft, Ihre stressbedingten Emotionen zu beruhigen und wieder in konstruktive Bahnen zu lenken. Damit wird dieses Seminar zum Game-Changer für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Ihr Experte

Marc-Stephan Daniel

ist Dozent, Personal Business Coach und Sachbuchautor. Seit über 20 Jahren vermittelt der Organisationspsychologe seine Erfahrungen an Personen mit hohem Leistungs- und Veränderungsdruck. Er hat sich auf die Entwicklung von Resilienzkompetenz spezialisiert.

Zielgruppen

- Vorstand/Geschäftsführung
- Führungskräfte aller Branchen und Bereiche
- Abteilungs- und Bereichsleitung
- Team- und Gruppenleitung
- Projektleitung
- Mitarbeitende, die sich aktiv mit dem Thema Stressmanagement befassen wollen

Warum Sie teilnehmen sollten

- Sie starten Ihren persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und Krisenfestigkeit.
- Sie erkennen, in welchen Situationen Sie unter Stress geraten.
- Sie verstehen, warum Sie in Stress-Situationen destruktiv reagieren.
- Sie trainieren kurzfristige Strategien, um im Stress die Notbremse zu ziehen.
- Sie erlernen Methoden, um Ihre Widerstandskraft zu stärken.

www.fff-online.com

1. Tag 9.00 bis 17.00 Uhr

Mit Resilienz den neuen Herausforderungen begegnen

- Die heutige Welt und ihre Herausforderungen
- Emotionale Anpassung: Bausteine für eine krisenfeste, belastbare Persönlichkeit
- Fit for future: eine neue dynamische innere Haltung für turbulente Zeiten
- Vom Stress zur Gelassenheit: den Transformationsprozess systematisch umsetzen
- Der Schlüssel zur Widerstandskraft: der dynamische Wechsel zwischen der Außen- und der Innenwelt
- Ihr eigenes Stressmuster erkennen und auf den Prüfstand stellen

Konzepte der Stressbewältigung

- Auf den Stress- und Veränderungswellen obenauf mitsurfen – anstatt unterzugehen
- Konzept 1: Ihre Frustrationstoleranz entwickeln
- Konzept 2: Positive Stimmungen aktivieren und negative Stimmungen abfedern
- Konzept 3: Mit Widersprüchlichkeit und Mehrdeutigkeit souverän umgehen
- Frühindikatoren für aktivierte Stresssysteme erkennen und richtig deuten
- Psychische Anpassungskompetenz: emotionale und kognitive Adaptivität im Geschäftsalltag perfektionieren

2. Tag 9.00 bis 17.00 Uhr

Mit kognitiven Strategien zur Gelassenheit

- Das Unterbewusstsein will immer beschäftigt sein: der Kampf gegen die ständige innere Unruhe
- Gelassen im Selbst ruhen: mit konsequenter Selbstfokussierung zu mehr Konzentration
- Das kostet Lebensenergie: Gedankenspiralen sofort stoppen und wieder konstruktiv denken
- Imperative im Kopf: Zielkollisionen als Stressauslöser identifizieren und auflösen
- Gut für den Selbstwert: Wie Sie sich von Selbstzweifeln verabschieden
- Der Raum der Denkalternativen: Wie Sie stressinduzierende Situationen kognitiv umprogrammieren

Effizientes Emotionsmanagement

- Lernen Sie Ihre Emotionen als inneren Kompass zu verstehen
- Impulskontrolle: Ressourcenschonender Umgang mit Stressoren
- Die Körper-Geist-Kopplung: unsere Körpersprache als Indikator für Stresszustände
- Das Training emotionaler Kompetenz: ein wissenschaftlicher Ansatz zur Emotionsregulation in 7 Stufen
- Kernkompetenz Selbstempathie: erst empathisch mit sich selbst, dann mit anderen

ANMELDUNG

Teilnahmegebühr

€ 1.395,– zzgl. MwSt.

10 % Rabatt für den 2. und jeden weiteren Teilnehmer

Sie können sich per E-Mail oder über unsere Website anmelden:

E-Mail: anmeldung@fff-online.com

Web: www.fff-online.com

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um unsere Seminare, Workshops und Lehrgänge persönlich:

Info-Telefon: 0611 - 2 36 00 30

High-Performance durch Selbstführung und Gelassenheit
Seminar-Code: 24AG-SM

TID10000

MEHR INFORMATIONEN UND TERMINE

Geben Sie auf www.fff-online.com im Suchfeld bitte folgenden Webinfo-Code ein: **AG-SM**