

Seminar 3

## Stressbewältigung & Stabilität im Wachstum

Förderung der Resilienz und Belastbarkeit

*Kernkompetenzen eines Managers TEIL III*

### Was Ihre Führungskräfte gewinnen

- Effizienter Umgang mit Belastung
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit bei Stress und Zeitdruck
- Eine positive Veränderung in Haltung, Handlung und Verhalten angesichts Herausforderungen
- Unter Druck die beste Entscheidung treffen

### Zusätzlich erfahren Ihre Führungskräfte

- Wie sie negative Gefühle und Gedanken effektiv steuern können
- Wie sie Ihre Nervosität, Aufregung und Reizbarkeit abbauen können
- Wie sie Ihre Belastbarkeit verbessern (Die Fähigkeit unter Stress- und Druck Situationen zu funktionieren)
- Wie sie Ihre Resilienz stärken (Die Fähigkeit mit Rückschlägen umzugehen)

Sind wir uns als Führungskraft in der Lage unter Stress die Beste Entscheidung zu treffen?

### Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte

### Ort und Dauer

Inhouse      4 h (Seminar 3)  
                    8 h (Seminar 3 & 4)

### Seminar-Methode

Vortrag, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit sowie praktische Übungen.

Die Förderung der Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit ermöglicht Ihren Führungskräften zu lernen, wie sie am besten mit **Druck, Stress und Herausforderungen** umgehen können, damit sie die täglichen beruflichen Aufgaben **erfolgreich und zuverlässig** bewältigen können.

PERFORM setzt die neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnisse der Hirnforschung** und Methoden ein, um Personen mit Führungsverantwortung und Managementaufgaben zu unterstützen.

**Schnell und mühelos** können sie Ihre Mitarbeiterführungs Kompetenzen und Ihr **Verhalten** erweitern.

## Preisliste und Aktionen

FÜHRUNGSKRÄFTE Unternehmen	Bis 5 TN	6-15 TN	> 15 TN	Preis pro Person
<b>Seminar 1</b> (4 Std.)	990,-	1290,-	auf Anfrage	
<b>Seminar 2</b> (4 Std.)	990,-	1290,-	auf Anfrage	
<b>Seminar 3</b> (4 Std.)	990,-	1290,-	auf Anfrage	
<b>Seminar 4</b> (4 Std.)	990,-	1290,-	auf Anfrage	
<b>Aktion: 2 ergänzende Seminare</b> (1 & 2 oder 3 & 4) 8 Std. Total zum Sonderpreis	<del>1980,-</del> 1780,-	<del>2580,-</del> 2180,-		
<i>Sie sparen</i>	200,-	400,-		
<b>Einzelcoaching</b>				120,- Std.
<small>Alle Preisen zzgl. MwSt.</small>				

## Führungskräfte Gruppenseminare

### Seminar 1. Booste dein Leadership & zwischenmenschliches Vertrauen

Effektive Mitarbeiterführung und die Ansätze der sozialen Identität im Führungsstil  
Kernkompetenzen eines Managers *TEIL I*

### Seminar 2. Booste deine emotionale Agilität in der Führung

Emotionale Intelligenz, Reflexion und effektives Mitarbeiter Management  
Kernkompetenzen eines Managers *TEIL II*

### Seminar 3. Stressbewältigung & Stabilität im Wachstum

Förderung der Resilienz und Belastbarkeit  
Kernkompetenzen eines Managers *TEIL III*

### Seminar 4. Burnout Prävention

*In Zeiten der schnell verändernden- und verdrängenden Märkte, wo Digitalisierung-, Veränderung der Arbeitsprozesse und menschlichen Herausforderungen in den Vordergrund rücken, sind zügige Anpassungen im Umgang mit Stress, sowie eine bewusste Prävention der emotionalen Erschöpfung von großer Bedeutung.*

## Was Ihr Unternehmen gewinnt

- Höheres Mitarbeiterengagement
- Höhere Energie von Kollaboratoren
- Höhere Produktivität
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Höhere Identifikation mit dem Unternehmen
- Höhere Absicht zu bleiben
- Höhere Weiterempfehlungen seitens der Mitarbeiter
- Niedriges Stressniveau
- Niedrige Burnout Fälle
- Höherer Profit

## Mitarbeiterführung, Arbeitsatmosphäre & Firmenerfolg 'go Hand in Hand'

Vermeiden Sie, dass Ihre Führungskräfte entscheidende Leadershipkompetenzen missachten und den Wachstum Ihres Unternehmens gefährden.