

Stressmanagement

Coaching / Mentoring für Führungskräfte

Herausforderungen

- Erkennen und Reduzieren von berufsbedingtem Stress
- Umgang mit hoher Arbeitsbelastung und Termindruck
- Vermeidung von Burnout und langfristigen Stressfolgen
- Ausgleich zwischen beruflichem und privatem Leben

Nutzen für die teilnehmende Führungskraft

- Erlernen effektiver Techniken zur Stressbewältigung
- Erhöhung der eigenen Widerstandskraft gegenüber Stressoren
- Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und Konzentration
- Mehr Gelassenheit im Umgang mit herausfordernden Situationen
- Optimierung des Zeitmanagements zur Vermeidung unnötigen Stresses

Fachinhalt des Moduls

- Grundlagen des Stressmanagements: Ursachen und Auswirkungen
- Strategien zur Stressbewältigung: Mentale Techniken und Achtsamkeit
- Entspannungstechniken für den Berufsalltag
- Förderung von Resilienz und innerer Stärke
- Praxisnahe Übungen zur sofortigen Anwendung