



LEADERSHIP COMPETENCE – Modul 3

Umgang mit Stress und Emotionen

Bedarf

Die Belastungen im Beruf und im Privatleben steigen permanent. Die meisten Krankheiten und Ausfälle im Job entstehen durch Druck & Stress. Zu wissen, wie Sie selbst und Ihre MitarbeiterInnen mit Belastungen und Herausforderungen sinnvoll umgehen können, erhöht die eigene Lebensqualität und Ihren Führungserfolg.

Ziel

Führungskräfte lernen auf ihre Bedürfnisse zu achten und eine Balance zwischen Belastungen und Entspannung herzustellen. Sie erfahren, wie sie Verantwortung für sich selbst und ihr Team übernehmen, Energieräuber meiden und Energiespender im Alltag integrieren. Sie lernen Stress-Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und wie sie als Führungskraft Stress im Team vermeiden.

Inhalte

- RELIEF® Stress-Analyse
- Entstehung von Stress und Burnout.
- Interne und externe Stressoren.
- Negative Überzeugungen durch Gedanken-Kontrolle und Gedankenhygiene verändern.
- Resilienz entwickeln.
- Entspannungstechniken im Joballtag integrieren.
- Life-Balance planen und leben.
- Gesund führen, um Stress zu vermeiden.
- Unterschied Gefühle und Emotionen.
- Umgang mit eigenen & fremden Emotionen.

Nutzen

- Unternehmen in denen Führungskräfte besser mit Stress zurechtkommen, haben weniger Fluktuation und sind anziehender für neue hochqualifizierte Arbeitskräfte.
- Wird selbstgemachter Stress vermieden, sind MitarbeiterInnen ausgeglichener, leistungsfähiger und seltener krank.
- Führungskräfte erkennen ihre Emotionen und können diese regulieren.



Kooperationspartner
von TÜV SÜD



Dauer: 16 LE
Termin: **16.12. & 17.12.2024**
Teilnehmer: max. 8
Anmeldung: <https://www.apw-system.com/kontakt>
Ort: Hotel Retter, 8225 Pöllauberg

Seminarpauschale: 1.190,-- € exkl. MwSt. – Pauschale inkludiert:
➤ RELIEF® Stress-Analyse
➤ komplette Verpflegung

Hotelkosten: 160,-- € inkl. MwSt. - für Übernachtung mit Frühstück

TrainerInnen:



Marvin Würzner
Mindset-Coach
apw-system



Paul Würzner
Führungs-Coach
apw-system



Angelika Seidl
Entspannungs-
Trainerin

Veranstalter

apw-system GmbH
7532 Litzelsdorf, Marktstraße 83
info@apw-system.com
Telefon: 0664/333 77 22