

## „Stress managen“

„Manche halten einen ausgefüllten Terminkalender für ein ausgefülltes Leben.“  
 Gerhard Uhlenbruck

Projektarbeit, Zeitdruck, Personalreduktion, technisierte Kommunikation, globale Teams, flache Hierarchien, zielfokussierte Führung - Arbeitsumfelder werden dynamischer, schneller, hektischer. Und Menschen halten mit. Die natürliche Reaktion: Stress. Kurz und mittelfristig meist kein Problem, im Gegenteil: Der Wechsel von Anspannung und Entspannung belebt und aktiviert. Langfristige Belastung dagegen macht krank. Langfristig krank. Körper und Psyche senden Warnsignale; oft werden sie übersehen.



Der Umgang mit individuell empfundenem Stress, strukturellen Gegebenheiten und persönlichen Ressourcen, kurz, die Fähigkeit zum Stressmanagement wird zunehmend zu einem der wichtigsten Skills für produktive, aktive und langfristig motivierte Mitarbeiter und Führungskräfte. Das Verständnis für körperliche und psychische Zusammenhänge geht der Entwicklung einer solchen Fähigkeit voraus. Es folgt die Analyse der eigenen Haltung, persönlicher Antreiber und individueller Verhaltensmuster. Am Ende steht ein souveränes, bewusstes und selbstverantwortliches Handeln mit Blick auf die eigene Gesundheit. In diesem Workshop werden Hintergründe vermittelt und entsprechende Kompetenzen erarbeitet.

### TEILNEHMER:

Führungskräfte, Personalverantwortliche, Betriebs-, Personalräte, Abteilungsleiter, Gruppenleiter, Personalreferenten, Teams

### GRUPPENGROSSE:

8– 15 Teilnehmer

### Topics / Inhalte:

Ursachen, Merkmale, Erscheinungsformen  
 Eustress und Distress  
 Analyse eigener äußerer und innerer Stressoren  
 Analyse des eigenen Stresstyps (Antreiber)  
 Selbstmanagementtechniken  
 Strategien: Problemlösung und Konfliktbewältigung  
 Grundlagen Zeitmanagement nach dem E<sup>3</sup>-Prinzip  
 Basis und Selbstwertgefühl  
 Karriere und Privates - ein Balance-Konzept  
 ABC-Modell / Glaubenssätze  
 Identifikation von Stresssituationen /  
 Handlungsalternativen  
 Entspannungsübungen und Bewegung

### FORM / METHODIK:

Präsentationen, Referat  
 Film, interaktive Medien  
 Selbsterfahrungsübungen  
 Gruppen und Individualarbeit

Langfristige Ergebnisevaluation durch  
 Online-Fragebogen 3 Monate nach  
 der Veranstaltung.

**DAUER / DURCHFÜHRUNG:**

Bundesweit  
2 Tage, offenes Seminar  
Auch Inhouse/Bildungseinrichtungen etc

**DOZENT:**

Peter Fuchs  
Unternehmensberater, systemischer Coach, systemischer Therapeut (HP)

15jährige Beratungspraxis, Coaching in allen Hierarchiestufen, Steuerung und Begleitung umfangreicher Change Management-Projekte, Begleitung und Unterstützung von Menschen in psychischer Überlastung in privater Praxis.

**ANMELDUNG/KONTAKT:**

[www.syento.de](http://www.syento.de)