

Produktbeschreibung Seminar „Stressmanagement: Mit Leistungs-, Zeitdruck & Co. gelassen umgehen“ (07-S36)

Teilnehmerkreis:

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die trotz der alltäglichen Anforderungen innerlich stark bleiben möchten. Durch **exzellente Dozenten** und **praxisnahe Konzeption** ist sie sehr effizient und daher ideal für Menschen mit geringem Zeitbudget und hohem Anspruch.

Lernziel:

Dieses praxisorientierte Seminar versetzt Sie in die Lage, **kurz-, mittel- und langfristige Methoden der Stressbewältigung** sicher anzuwenden. Vom richtigen Umgang mit Stressoren über das Erkennen von Stress-Signalen bis hin zu effektiven Entspannungstechniken werden Sie umfassend geschult.

Dozentinnen:

Die Dozentinnen sind erstklassige Profis, die seit Jahren Top-Manager und führende Politiker beraten bzw. coachen:

- Die Gesundheitsmanagerin **Myriam Bodtke** unterstützt Manager und Führungskräfte darin, ihren Stresslevel spürbar zu reduzieren, belastbarer zu werden und den hektischen beruflichen Alltag zu bewältigen. Die nötigen Techniken vermittelt sie Ihnen sympathisch und einprägsam.
- Die Kommunikationswissenschaftlerin und Erwachsenenpädagogin **Dr. Nadine Hagemus-Becker** unterstützt Fach- und Führungskräfte darin, ihre individuellen Stressoren zu identifizieren und mit ihnen angemessen umzugehen. Bei ihr lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, in herausfordernden Situationen entspannt zu reagieren und Selbstsicherheit auszustrahlen. Durch viele Übungen mit erprobten Methoden prägen sich Ihnen diese nachhaltig ein.

Ihr konkreter Nutzen:

- Sie erkennen **belastende Situationen** frühzeitig und wissen, mit welchen Maßnahmen Sie **gegensteuern** können. Ihre Aufgaben erledigen Sie erfolgreich und ohne Hektik.
- Wir vermitteln Ihnen **in einem Tag alles, was Sie wissen müssen**. Ihre Vorteile: Sie werden nicht zu lange aus dem Tagesgeschäft gerissen, nutzen Ihre Aufnahmefähigkeit optimal und haben Zeit, das Erlernte zu verarbeiten.
- Die Seminare finden in einem **sehr angenehmen Rahmen** statt, zum Beispiel in unserer Bonner Akademie, einem schönen Gründerzeithaus direkt am Botanischen Garten. Hier treffen Sie auf optimale Voraussetzungen für eine gelungene Veranstaltung.

Sie können das Seminar wie folgt buchen:

a) als geschlossene Veranstaltung

Dozentin: z.B. Myriam Bodtke (Gesundheitsmanagerin und Trainerin für Stressbewältigung)

Inhalte u.a.:

- Stress-Situationen erkennen
- Eigene Stressoren analysieren
- Methoden zur kurzfristigen Stressbewältigung beherrschen
- Erste Schritte für mittel- und langfristige Stressbewältigung festlegen
- Zeit-, Selbstmanagement und Entspannungstechniken nutzen

Wir konzipieren das Seminar nach Ihren Vorstellungen, ausgerichtet auf die spezifischen Anforderungen Ihres Unternehmens oder Ihrer Organisation.

Honorar, Ort und Dauer vereinbaren wir individuell.

Auch kurzfristige Terminwünsche versuchen wir möglich zu machen.

b) als Einzel-Coaching

Diese Angebotsform eignet sich zum Beispiel für Top-Führungskräfte oder für Kunden, die besonders individuell und intensiv trainiert werden möchten. Wir empfehlen in der Regel ein 4-stündiges Coaching.

Ihre Investition: 290 € pro Stunde zzgl. Mehrwertsteuer und evtl. Spesen

Kunden-Stimmen:

- *»Jetzt, wo ich meine Stressoren kenne, gelingt es mir besser, sie auszuschalten.«*
- *»Statt nur noch zu reagieren, kann ich endlich wieder agieren!«*

Interessiert? Dann rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail an: info@Management-Kommunikation.de