

Spitzenleistung – auf Dauer **neu**

... und plötzlich liebe ich Stress

Was ist das Ziel?

Unter Druck vollbringen wir Spitzenleistungen, erreichen die ehrgeizigsten Ziele und haben Spaß dabei. Druck kann aber auch das Gegenteil bewirken und unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Worin liegt der Unterschied? Was können wir tun, damit wir auch bei steigenden Anforderungen motiviert und leistungsfähig bleiben?

In diesem Seminar lernen Sie die positive und negative Wirkung von Stress (Eustress und Distress) zu unterscheiden. Ausgehend von Ihren persönlichen Verhaltensmustern unter Belastung verbessern Sie Ihre individuelle Stress-Kompetenz, um sich selbst nachhaltig zu steuern.

Wen sprechen wir an?

Unternehmer, Geschäftsführer, Führungskräfte und Entscheidungsträger

Was sind die Inhalte?

- Was sind guter und schlechter Stress und wodurch kann ich beide Arten unterscheiden?
- Wann macht Stress Spaß und wie kann ich ihn zukünftig besser nutzen?
- Was sind meine Verhaltensmuster unter Belastung und wie beeinflusse ich mich positiv?
- Mentales W-LAN, Achtsamkeit und die vier Kardinals-Methoden des Zeitmanagement als Hilfe
- Wie ich pro-aktiv meine Stress-Kompetenz zukünftig einsetze



Trainer

Dr. Volker Douglas
Douglas Coaching & Training, Darmstadt

Dauer

1 Tag, 09:00 bis 17:00 Uhr

Termin

14. November 2019

Meldeschluss

18. Oktober 2019

Veranstaltungsort

Parkhotel Jordanbad, Biberach an der RiB

Preis

890,00 €

750,00 € (für IHK-Mitglieder)

Buchungs-Nr.

UAB08