

Hohe Einsatzbereitschaft und Verantwortung im Unternehmen sind oft mit enormen Stressbelastungen verbunden. Daraus können Fehl- und Überbelastungen entstehen, die die Gesundheit und Leistungsenergie der Betroffenen beeinträchtigen.

Das Training zielt auf die Entwicklungs- und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer ab. Insbesondere soll auch an der Prävention von Stress- und Burn-Out-Phänomenen gearbeitet werden.

### Ihr Nutzen

Durch die konkrete Auseinandersetzung mit körperlichen Leistungsparametern wird das Bewusstsein der Teilnehmer für gesundheits- und leistungsorientierte Möglichkeiten gefördert. Der Trainingsaufbau unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmer.

Die Führungstätigkeit, Arbeitsqualität und Leistungskraft werden auf mehreren Ebenen spürbar verbessert.

### Preis pro Teilnehmer

EUR 830,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

### Seminardauer

2 Tag(e)/Day(s)

### Seminarinhalte

#### Tag 1

\* Was bedeutet "Gesundheit, Arbeits- und Lebensfähigkeit" im umfassenden Sinn?

- Die gegenseitige Beeinflussung der 3 Parameter
- Die Bedeutung von "Ausgeglichenheit" für Leistungsfähigkeit im Beruf

\* Einflussfaktoren auf meine Lebens-,

Leistungs- und Führungsfähigkeit:

- Wie kann ich mich selbst steuern?
- Wovor muss ich mich selber schützen?
- Meine Leistungs- und Entwicklungs-fähigkeit
- Erfolgreiche Arbeitsgestaltung
- Individuelle Lebensgestaltung
- Gesundheitserhaltung

#### Tag 2

\* Wie kann ich Überlastung abbauen?

- Die eigenen Arbeits- und Steuerungs-konzepte
- Aufwand im Vergleich zum Nutzen
- Ansätze zum Umgang mit belastenden Faktoren
- Alltagstaugliche Steuerungsmethoden erarbeiten

\* Finden der eigenen Balance

- Private und berufliche Rollenerwartungen
- Meine Perspektive zur Arbeit
- Beachtung der Lebensumstände
- Gesundheit im umfassenden Sinn

\* Persönliche Zwischenbilanz und Standortbestimmung

- Realistische Einschätzung
- Richtig Ziele setzen
- Mit der Routine des Alltags umgehen

### Methodik

Inputs der Trainer wechseln mit persönlichen Auswertungsrunden ab.

Übungen und Techniken zur Entspannung runden das Programm ab.

### Voraussetzungen

keine

### Hinweise

Version:

