# >> Eigene Leistungsfähigkeit erhalten

**Selbstmanagement**

EGOS! the education company

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.

## Voraussetzungen

keine

## Preis pro Teilnehmer

EUR 830,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

## Hinweise

## Seminardauer

2 Tag(e)/Day(s)

Version:

## 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.

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v8.2.24.405. ©2024 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 24.04.2024 12:41:03. ID4487. Eigene Leistungsfähigkeit erhalten Selbstmanagement

© 2024 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.