

## **Ressource Ich – Selbstmanagement geht vor Stressmanagement!**

Im Beruf, aber auch in unserer eigentlich „freien“ Zeit, sehen wir uns ständig steigenden Anforderungen ausgesetzt. Wir sprechen von Termindruck, to-do-Listen, von neuen Aufgabenpaketen und Herausforderungen und fühlen uns von Handy, Mails und Meetings umstellt.

Wie jedoch können wir Stresserfahrungen begegnen und ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung erreichen? Unsere persönlichen Kraftreserven sind begrenzt und wollen klug eingesetzt werden. Der sinnvolle Umgang mit dem eigenen Ich und seinen Ressourcen ist daher der beste Schutz vor drohender Überforderung.

Die Team-Fortbildung lädt ein zur Auseinandersetzung mit den eigenen Kraftquellen und ihrem ökonomischen Einsatz. Sie orientiert sich an den praktischen Fällen der Teilnehmer/innen und lädt ein zum reflektierten Handling von Zielen, Zeit und Perfektion.

### **Inhalte:**

- Stressanalyse u. Stresstypen: Auslöser, Muster und der Blick auf mich selbst
- Resilienz: der angemessene Umgang mit Belastungen der Arbeitswelt
- „Raus aus dem Stress!": 5 Bewältigungsstrategien in der Akut-Situation
- die eigenen Ressourcen kennen und pflegen: im Flow mit mir und anderen
- Entspannungsverfahren: was zu mir passt und wirklich nützt
- Selbstorganisation: planen, delegieren, Anspruch überprüfen
- Das kürzeste Zeitmanagement-Seminar der Welt...
- Sieben Wege, das „Nein“ beziehungsorientiert zu verkaufen
- Gesundheitsmanagement in eigener Sache: Transfer in den Alltag

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Ebenen und Bereiche

### **Methoden:**

Theorie-Inputs, Einzel-/ Paar-/ Gruppenarbeit, Übungen, kollegiale Beratung, Plenumsgespräche

**Rahmen:** zwei Tage

**Dozent:** Hans-Jörg Hayer, Beratung – Coaching – Training, Trier  
Dipl.-Kfm. mit Schwerpunkt Psychologie / Erwachsenenbildung