

Gesund Führen - "Anders-Sein" als Reichtum und Stressfaktor

Modulares Konzept

Für Führungskräfte, die schon Vorerfahrung haben und sich gezielt mit einzelnen Themen / Fragestellungen beschäftigen wollen.

Basisseminar - Dauer 1 Tag

Unter Stress und in anspruchsvollen / zeitkritischen Situationen schlägt „plötzlich“ etwas um. Das, was vorher anregend, bereichernd, ergänzend war, wird plötzlich nervig und zur Last.

- Kreativ ist dann chaotisch
- Strukturiert - pedantisch
- Mutig wird aggressiv
- Gelassen wird ignorant

Der Workshop gibt Impulse als Erklärung wie Menschen unter Stress reagieren und zeigt erste Wege auf, was man selbst tun kann, um in solchen Situationen ruhiger und gelassener zu bleiben und wie man aus dem „Hamsterrad“ des genervt, gestresst, überfordert seins aussteigen kann. Dabei werden aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung alltagstauglich integriert.



Mögliche Ergänzungsbausteine a 3-4 h

„Das Phänomen Stress im Umgang mit mir und anderen“

- Immer wieder auftanken – auch innerhalb der Arbeit und konkreten Situationen
- Der Umgang mit als belastend erlebten Situationen
- Hemmende Gefühle und Blockaden „ent-machen“
- Kreislauf aus schlecht Schlafen und wenig Regenerieren beenden

„Dranbleiben, weitermachen, wenn's auch schwer erscheint“

- Signale und deren „Verschlüsselung“ erkennen, aufnehmen und verarbeiten. Ggf. Hilfe/Beratung einholen
- Strategien, um „dran“ zu bleiben und Lösungen zu finden, die gelebt werden

„Umgang mit als schwierig erlebten Situationen“

- Frühwarnsignale beim Mitarbeiter erkennen
- Unterschiedliche Strategien kennen und anwenden, die „Gewohnheitsmauern“ durchbrechen können
- Phänomene der Kommunikation und Reaktion unter Stress verstehen, Führungsvarianten nutzen

Über Claudia Effertz



www.cec-beratung.de
c.effertz@cec-beratung.de

„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich und ihre Fähigkeiten (wieder) gefunden haben, ist gesundes, zukunftsfähiges und erfolgreiches Handeln möglich.“

Claudia Effertz ist systemischer Coach zum Thema ganzheitliche Gesundheit und Aktives Stressmanagement.

Sie hat 28 Jahre Erfahrung im Umgang und der Begleitung von Menschen und Teams, als Führungskraft, im Vertrieb, als Coach, Beraterin und mit dem Fokus auf gesundes und balanciertes Leben und Arbeiten, auch - und gerade im - Veränderungsprozess.

Teilnehmerstimmen

„Bei der 2. BGM-Fachtagung hat mir besonders der Vortrag von Frau Effertz gefallen: Fundiert und auf den Punkt schilderte sie die heutigen Herausforderungen, die neurobiologischen Zusammenhänge und worauf es jetzt ankommt, nämlich im ersten Schritt Führungskräfte & Mitarbeiter zu entlasten, um dann individuelle Ressourcen zu aktivieren. Gerade bei dem Thema Gesundheit und Demografie steht das Motto „Locken statt Schocken“ im Vordergrund. Bei der Tagung hat mir auch die Themenvielfalt der Workshops sehr gut gefallen – insbesondere das Praxisbeispiel BGM-Begleitung für den Außendienst sowie die Austauschmöglichkeiten mit den anderen Teilnehmern. Herzlichen Dank dafür!“

Andrea Fenske, Vitalperspektiven

Referenzen (Auszüge)

Industrie

- Coroplast, Wuppertal
- Horiba Europe, Darmstadt*
- Konsul Inkasso GmbH, Essen
- Kredit Service GmbH, Berlin
- MTU alle Standorte
- SEAT Deutschland GmbH, Weiterstadt
- Sirona, Bensheim
- Transgourmet
- VW bundesweit

Service / Vertrieb / Sonstiges

- Arcor Hotelerie München
- Alnatura Bio Supermärkte
- Berliner Bank, Berlin
- bio Verlag Aschaffenburg

- Deutsche Bank, bundesweit
- Deutsche Bank Bauspar AG
- Software AG
- Unternehmerverband Südhessen
- West LB Düsseldorf*

Sozialwirtschaft / Gesundheit

- Alice Hospital, Darmstadt
- Allgäuer Brauhaus, Kempten
- Barmer GEK, Darmstadt
- Bielefeld, Krankenhaus*
- Bremen Krankenhaus*
- BKK Landesverband Bayern*
- BWSA Bildungswerk der Wirtschaft Sachsen-Anhalt
- Haus des Lebens, Herborn

- Heimat Krankenkasse, (ehem. Dr. Oetker KK) Bielefeld
- Kinderschutzbund, Mainz
- Misson Leben
- Nieder-Ramstädter Diakonie
- St. Franziskus Stiftung Münster*



*diese Firmen wurden als Projektleiterin vom Institut Kutschera, Wien betreut

Was die Beratung bei CEC ausmacht

Claudia Effertz Consult

In **Phasen von hohen Herausforderungen** und dem Anspruch, reagieren zu können und vieles im Details erledigen zu können/müssen, kann der Weitblick schon mal verloren gehen.

Hier **hilft das Gespräch/die Prozessbegleitung eines geschulten Beraters**, die Perspektiven zu wechseln und das, was innerlich vorhanden ist, aussprechbar und für andere verstehbar zu machen.

Was die Beratung von CEC ausmacht

CEC Claudia Effertz Consult - Ihre persönliche Beratung die schnell wirkt und vorhandene Potentiale aufnimmt statt Ratschläge zu verteilen:

- Die Fähigkeit, schnell und gründlich zu erfassen
- Durch wertschätzendes Hinterfragen, den „richtigen“ Beginn, bzw. Ansatz finden
- Die Fähigkeit Vision und Realität der Umsetzung zu verbinden
- Beim Aufzeigen und nachhaltigen Entwickeln und Begleiten von Lösungen „praxisnah“ da sein
- In die Tiefe gehen und es doch aussprechbar, lösbar, leicht gestaltbar machen
- Eine Atmosphäre schaffen, in der Verstehen und gemeinsam Lösen möglich ist

Kontakt



Claudia Effertz

CEC Claudia Effertz Consult
Heinrichstraße 4
64347 Griesheim

Telefon 06155/822052
Fax 06155/822053
Mobil 0163/7827534
info@cec-beratung.de
www.cec-beratung.de

Mitglied im Beraterverbund
Gesunde Unternehmen

