



Angebotsbausteine



Gesund führen: „Anders-Sein“ als Reichtum und Stressfaktor

Dieses Angebot richtet sich besonders an Führungskräfte, die schon Vorerfahrung haben und sich gezielt mit einzelnen Themen und Fragestellungen beschäftigen wollen.

Basis-Seminar (Dauer: 1 Tag)

Unter Stress und in anspruchsvollen und 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 (Dauer: 3-4 Stunden)

„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 „entmachen“
- + Kreislauf aus schlecht Schlafen und wenig Regenerieren beenden

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

- + Signale und deren „Verschlüsselung“ erkennen, aufnehmen und verarbeiten. Gegebenenfalls Hilfe und 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



Pluspunkte für Ihr Unternehmen



Claudia Effertz GesundeUnternehmen

„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich wieder gefunden haben und dies zu einem konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen führt, ist die Basis für gesundes und erfolgreiches Handeln gelegt.“

Initiatorin www.gesundeunternehmen.com, Inhaberin CEC Claudia Effertz Consult, BGM Beratung, Vorträge, Training, Coaching, Angebote zu psychosozialer Gesundheit zertifizierte Fachberater ESF-Programm, „unternehmensWert Mensch“

Claudia Effertz

Wiesenpromenade 2
64673 Zwingenberg
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com

c|e|c claudia effertz
consult

Die Akademie GesundeUnternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com