

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

Leistungsfähig bleiben! Mit psychischen Belastungen erfolgreich umgehen

Seminarziele:

- Vermittlung praktischer Hilfen im Umgang mit belastenden Situationen
- Mehr Gelassenheit und Sicherheit im Umgang mit psychisch belastenden Situationen erlangen.
- Das Seminar hilft die eigene Leitungsfähigkeit nachhaltig zu erhalten.

Seminarinhalte:

1. Was sind psychisch belastende Situationen im beruflichen Alltag und woran erkennen wir sie?
2. Wie reagieren wir persönlich auf psychische Belastungen
3. Welche Verhaltensweisen begünstigen die Entstehung von psychischen Belastungen?
4. Wie setzen wir uns mit Belastungsursachen konkret auseinander? Wir schulen unsere Fähigkeit des Problemlösens
5. Wir lernen Methoden zur erfolgreichen Bewältigung psychischer Belastungen für unseren beruflichen Alltag kennen
6. Wir bearbeiten spezielle, psychische Belastungen hervorrufende, Situationen aus dem beruflichen Alltag
7. Tipps zur Prävention von psychischen Belastungen
8. Nachhaltigkeit! Gezielte Transferberatung
 - Was sind meine wichtigsten Lerninhalte?
 - Was will ich umsetzen?
 - Welche Schwierigkeiten erwarte ich, und wie will ich damit umgehen?
 - Benötige ich Unterstützung? Von wem?
 - Wann will ich eine Bilanz ziehen?

Methoden:

Impulsreferate, zahlreiche praktische Übungen sowie die Einzel- und Kleingruppen Arbeit

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*

Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

NEUE HORIZONTE!

Seit 30 Jahren

Zielgruppe: Führungskräfte, Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen

Dauer: 2 Tage

Der betriebliche Nutzen dieses Seminars:

- Wir werden sensibilisiert für belastende Situationen im Berufsalltag und können rechtzeitig gegensteuern
- Wir erkennen eigene Grenzen schneller und können inneren Druck leichter abbauen
- Wir erhalten länger unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Für Ihre speziellen Fragestellungen entwickeln wir gerne ein passgenaues Veranstaltungskonzept. Sprechen Sie uns an!

Dieses Seminar wird auch als Einzelberatung durchgeführt!

*Neues Wissen • Erfolge gezielt planen • Hoher Erlebniswert • Noch erfolgreicher werden
Zahlreiche Übungsmöglichkeiten • Mit Freude lernen • Persönliche Weiterentwicklung
Sofortige Anwendbarkeit • Unmittelbarer Nutzen • Direkter Praxis Bezug*