

# Jüdefeld-Seminare

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE DER WIRTSCHAFT UND VERWALTUNG

*NEUE HORIZONTE!*

Seit über 30 Jahren

## **Gesund und leistungsfähig bleiben! Mit den Belastungen der aktuellen Zeit erfolgreich umgehen**

### **Seminarziele:**

Die Bewältigung der Corona Krise- vielleicht die eigene Betroffenheit, der Ukraine Krieg, das Drama der Flüchtlinge und ihre Schicksale, erkrankte Kollegen\*innen, schwierige Kunden\*innen, erhöhte Arbeitsverdichtung ... Auf uns strömen zur Zeit besonders viele und besonders schwerwiegende Belastungen im Arbeitsalltag ein.

Die Folge sind nicht selten negative Gedanken, Gereiztheit, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen - eben eine geringere Leistungsfähigkeit.

Wir sind diesen Belastungen jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Vielmehr können wir lernen, mit diesen Belastungen der aktuellen Zeit besser umzugehen um so Leistungsfähigkeit, Gesundheit und persönliches Wohlbefinden zu erhalten. In diesem Training werden grundlegende Methoden und praktische Hilfen zu einem achtsamen Umgang mit den Belastungen der aktuellen vermittelt. Sie führen zu mehr Gelassenheit und Sicherheit in aktuell diesen belastenden Situationen.

### **Seminarinhalte:**

1. **Bestandsaufnahme:** Was sind aktuell potentiell belastende Situationen/Themen der aktuellen Zeit im beruflichen Alltag und woran erkennen wir sie?
2. **Sich selbst erkennen!** Wie reagieren wir persönlich auf die aktuellen Belastungen (körperlich, emotional und auf das Verhalten bezogen)?
3. **Nützliches Wissen:** Welche unserer Verhaltensweisen begünstigen die Entstehung und Aufrechterhaltung von belastenden Emotionen?
4. **Was uns gut tut.** Wieder zu innerer Ruhe kommen und im Kopf Freiräume schaffen
5. **Möglichkeiten!** Wie kann ich die aktuellen Belastungen im Alltag abbauen?
6. **Was wir tun können.** Hilfen um mit Belastungen der aktuellen Zeit besser umgehen zu können
  - Der Umgang mit der Corona Krise
  - Flüchtlinge und ihre Schicksale- Hilfen für den bekömmlichen Umgang mit Flüchtlingsschicksalen und Kriegsängsten
  - Tipps für den Umgang mit schwierigen Kunden\*Innen
  - Arbeitsverdichtung- Hilfen für eine optimierte Selbstorganisation

*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 über 30 Jahren

2.

7. **So geht's.** Wir lernen Methoden kennen, die helfen mit den aktuellen Belastungen in unseren beruflichen Alltag bekömmlich umzugehen.
  - Das negative Kopfkino abstellen
8. **Achtsam sein.** Überlastungssignale schneller wahrnehmen- bei mir und anderen
9. **Was ich tun will!** Wir entwickeln unser persönliches Programm für einen achtsameren Umgang mit uns selbst
10. **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, Einzel- und Kleingruppenarbeit

### Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Bereiche, die aktuell besonderen Belastungen ausgesetzt sind.

**Dauer:** 2 Tage

### Der betriebliche Nutzen dieses Trainings:

- Wir lernen sorgsamer mit uns und anderen umzugehen
- Wir können die eigene Grenzen schneller erkennen
- Wir erweitern unsere Verhaltensoptionen für einen bekömmlichen Umgang mit den Belastungen der aktuellen Zeit
- Wir können negative Gedanken „ausschalten“
- Nachhaltiger Erhalt der 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*