

# Stress in Führung – Leadership Stress Management

Stress kann einerseits positiv für unser Wohlbefinden sein, andererseits aber auch negative Folgen für unsere Gesundheit haben.

Wie wir Stress interpretieren hängt z.T. von unseren inneren Erfahrungswerten ab. Stress kann uns Dynamik und Antrieb verleihen und wir können lernen wohldosiert damit umzugehen. Als Führungskraft ist es wichtig, eine eigene individuelle Strategie zu etablieren, wie sie erfolgreich mit Stress umgehen und den negativen Folgen entgegenwirken. Lediglich Stress zu vermeiden ist nicht das Ziel und unrealistisch, aber sinnvoll damit umzugehen und Energie daraus zu schöpfen ist ideal.

## Seminarziel

### Die Teilnehmer

- lernen die Grundlagen der Stressentstehung kennen
- erfahren wie sich die Interpretation der Stressfaktoren auf unser Empfinden auswirkt
- erfahren den Unterschied von Stress auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene
- lernen ihre innere Haltung zu ändern und durch Mut und Entscheidungen kraftvoll zu handeln
- erarbeiten ihre persönliche Strategie zum Umgang mit Stress
- erlernen Techniken der Stressbewältigung
- erkennen den Einfluss der Bewegung auf Stressabbau
- lernen die Grundsätze einer richtigen Ernährung zur Stressvermeidung



## Inhalte

- Stress und Ursachen
- Stress und Auswirkungen
- Stressmodell
- Stress auf verschiedenen Ebenen
- Umgang mit Stress
- Methoden zum Abbau von Stress

## Methoden

- Moderation
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Übungen

## Organisation

- Zielgruppe: Führungskräfte
- Dauer: 2 Tage