

Selbst- und Stressmanagement

Jeder Mensch hat ein individuelles Selbst- und Stressmanagement. Es ist notwendig, sich selbst zu managen und mit Stress auslösenden Situationen einen Umgang zu finden. Dieses Management mag effizient oder weniger effizient sein, flexibel oder unflexibel. Es kann bewusst oder weniger bewusst gestaltet werden. Wenn der Entschluss gefasst wird, das eigene Selbst- und Stressmanagement aktiv zu gestalten, kommt man nicht umhin, sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen: Wie effizient und flexibel ist das persönliche Management? Wo liegen die persönlichen Stärken? Und was muss getan werden, um das eigene Selbst- und Stressmanagement noch wirksamer zu gestalten? Wo und wie können im Leben die Batterien wieder aufgetankt werden? Welche Lebensbereiche müssen verändert werden, damit sie nicht zu «Energiekillern» werden? Was kann konkret getan werden?

Zielgruppe

Das Training kann für Führungskräfte oder Mitarbeitende angeboten werden.

Nutzen für die Teilnehmenden

- Die Teilnehmenden reflektieren ihr persönliches Selbstmanagement in Hinblick auf ihre Stärken und ihr Entwicklungspotenzial.
- Sie entwickeln konkrete Massnahmen, um ihr persönliches Selbstmanagement effizienter zu gestalten.
- Sie entwerfen eine persönliche Ressourcenlandschaft, die ihnen hilft, Stress auslösende Situationen besser zu meistern.
- Sie lernen ihre eigenen Stressmuster und Stressreaktionen kennen und entwickeln alternative Handlungsideen, die praktisch umsetzbar sind.
- Sie erarbeiten Zukunftsvisionen und leiten daraus Anregungen für weitere konkrete Schritte der persönlichen und beruflichen Lebensgestaltung ab.

Methodik

Die notwendige Wissensvermittlung erfolgt durch Kurzreferate und Lehrgespräche. Zur Bearbeitung des persönlichen Selbst- und Stressmanagement werden unterschiedlichste Methoden angeboten: Fragebogen, Didaktische Tests, bildliches Gestalten, Vignetten, soziometrische Darstellungen und Imaginationen.

Unser Trainingsverständnis

Alle solveras Trainings sind stark umsetzungs- und transferorientiert. Im Vorfeld erfassen wir den Bedarf der jeweiligen Organisation und die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Die genaue Zielsetzung, Konzeption und Umsetzung richtet sich an der jeweiligen Bedarfsanalyse aus.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.