

Experten für Führungsfragen



Effizient und gelassen führen  
Stressfaktoren entschärfen



# Effizient und gelassen führen

## Seminar-Steckbrief

Seminarziel	Neue Handlungsmöglichkeiten um Stressfaktoren zu entschärfen.
Kompetenzstufe	Die Teilnehmer erlangen mehr Kompetenz im Umgang mit psychischen Belastungen und Stress.
Zielgruppe	Führungskräfte, Personalverantwortliche und Teams, die ihre Leistungsfähigkeit langfristig erhalten wollen.
Gestaltung	Flexibel – Die Schwerpunkte passen wir gerne Ihren Wünschen an.
Empfehlung	2 Seminartage mit 4 bis 10 Teilnehmern (optimale Gruppengröße).
Seminarzeiten	09.00 Uhr - 17.00 Uhr oder individuell nach Vereinbarung.
Info & Beratung	Gerne erarbeiten wir ein individuelles Schulungskonzept für Sie. ☎ 07127 56 00 71-5 ✉ <a href="mailto:info@resource-people.de">info@resource-people.de</a>

# Stressfaktoren entschärfen

## Themenvorschlag

### Warm-up mit Kennenlernen

- Der Seminarfahrplan und organisatorische Hinweise
- Ihre Erwartungen an das Seminar, die Trainer und die Gruppe

### Standortbestimmung

- Analyse der eigenen Rollen
- Die inneren und äußere Anforderungen
- Resilienz – das Bambus-Modell
- Analyse der eigenen aktuellen Resilienz
- Auswirkungen von Stress und Belastung

### Resilienz und Führung

- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- Auswirkungen Ihres Führungsverhaltens auf Ihre Mitarbeiter
- Ihre Vorbildfunktion als Führungskraft
- Erkennen von Überlastungen bei Mitarbeitern
- Wie Sie Stressoren entschärfen können
- So managen Sie Stress im Team

### Verbesserung der eigenen Resilienz

- Arbeitsumfeld gestalten: Umgang mit der medialen Erreichbarkeit
- Einem Leitstern folgen: mein Ziel ins Visier nehmen
- Stressfaktoren entschärfen

### Energie ins System bringen

- Möglichkeiten der Entspannung
- Vitalität: Erhalt und Aufbau Ihrer eigenen Ressourcen
- Akzeptanz und positive innere Einstellung: Ich bin der Chef in meinem Kopf!

### Praxisfälle der Seminarteilnehmer

- Antworten auf Ihre ganz persönlichen Führungsherausforderungen
- Souverän durchsetzen: Vertreten Ihrer Anliegen und Interessen
- Selbstsicherheit: Einsatz von Körpersprache und Überzeugungskraft

### Transfer in den Arbeitsalltag

- Meine Ressourcen in den Resilienz-Bereichen
- Mein neues Selbstmanagement ab heute



## Fragen & Antworten

Ab welcher Teilnehmerzahl rechnet sich ein Inhouse-Seminar?

Schon ab 4 Teilnehmern rechnet sich ein Inhouse-Seminar. Und Sie sparen nicht nur Zeit, sondern auch Reisekosten.

Welchen Veranstaltungsort empfehlen Sie für ein Inhouse-Seminar?

Ein Inhouse-Seminar kann in Ihrem Unternehmen, in einer Lokalität Ihrer Wahl oder in unserem Seminarhotel stattfinden.

Wir empfehlen eine geeignete Lernumgebung abseits des täglichen Arbeitsumfeldes.

Welche Seminardauer und Gruppengröße empfehlen Sie?

Beides ist abhängig vom gewünschten Lernziel:

Lernziel	Teilnehmer	Dauer	Didaktik
Kennen	unbegrenzt	ab 1 Stunde	vortragend
Verstehen	optimal 12 maximal 20	optimal 1 Tag mindestens 1/2 Tag	darbietend
Anwenden können	optimal 6 maximal 10	optimal 2 Tage + 1 Transfertag mindestens 2 Tage	erarbeitend

Übernehmen Sie auch das Veranstaltungsmanagement?

Ja, auf Wunsch unterstützen wir Sie bei der Organisation Ihrer Inhouse-Veranstaltung.

Bieten Sie auch ein Beratungsgespräch im Vorfeld an?

Ja, eine gründliche Auftragsklärung im Vorfeld ist uns sehr wichtig. Gerne kommen wir zu Ihnen und sprechen mit Ihnen über Ihre Ziele und die Möglichkeiten.

Führen Sie auch Führungskräfte-Entwicklungsprogramme durch?

Gerne entwickeln wir für Sie ein modular aufgebautes Entwicklungsprogramm – ausgerichtet auf die Bedürfnisse Ihrer Führungskräfte und Ihren Unternehmenszielen.

Führen Sie auch Maßnahmen zur Teamentwicklung bzw. Teamtrainings durch?

Ja, einige unserer Trainer sind speziell ausgebildete Team Management System® Trainer und Berater.

# Informationen und Beratung

## Das ist uns wichtig

### Vertrauen

Gegenseitiges Vertrauen ist die Grundlage unserer Arbeit. Wir setzen auf Transparenz, Fairness, Wertschätzung und Ehrlichkeit. Bei unseren Kunden, bei unseren Geschäftspartnern und bei unseren Mitarbeitern.

### Vorbild

Es ist für uns selbstverständlich das was wir lehren auch selbst zu leben. Wir tun dies, indem wir uns und unsere Arbeit fortwährend reflektieren und uns professionell weiterbilden.

### Verantwortung

Unser Unternehmen führen wir so, dass auch zukünftige Generationen ihre Chancen haben. Wir wollen den Nutzen für die Gesellschaft mehren und negative Auswirkungen auf die Menschen und die Umwelt vermeiden.

### Ressource

Jeder Mensch hat besondere Stärken. Wir helfen, diese Stärken wahrzunehmen und darauf aufzubauen. Wir sind Ressource für Menschen und Unternehmen, die sich weiterentwickeln wollen.

### Dankbar

Seit über 20 Jahren sind wir Partner für Menschen und Unternehmen, die sich weiterentwickeln wollen. Viele Unternehmen arbeiten schon über Jahre hinweg gerne mit uns zusammen. Dafür sind wir dankbar und darauf sind wir stolz.

## Ihre Ansprechpartnerin



Guten Tag, mein Name ist Anja Beck-Volpp

Ich koordiniere das Trainer-Team und organisiere die Inhouse-Seminare.

Gerne berate ich Sie zu Ihrem Schulungsvorhaben. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir – ich freue mich auf Sie.

☎ 07127 56 00 71-5 ✉ [info@resource-people.de](mailto:info@resource-people.de)

resource PEOPLE e.K.

 Hohenneuffenstraße 57  
72666 Neckartailfingen

 + 49 7127 56 00 71-5

 [info@resource-people.de](mailto:info@resource-people.de)

 [www.resource-people.de](http://www.resource-people.de)