

Bewältigungskompetenzen im Beruf

Wie lassen sich Problemsituationen und Anstrengungen im Beruf einfacher bewältigen? Wie kann optimale Leistung erreicht werden ohne dass der Energielevel gegen Null geht?

Erfahren Sie in diesem Seminar, dass Sie selbst die Möglichkeit haben, zum einen Ihre ganz persönlichen Blockaden kennen zu lernen und zum anderen auch Sie selbst diese auflösen können. Mentale und körperliche Stärke sind keine Zufallsprodukte, sondern einfach Folgen von Denk- und Glaubensmustern. Sie werden gezielt und individuell praktisch lernen diese zu verändern bzw. zu ersetzen. Sie lernen emotionale Hindernisse einzuordnen und berufliche Alltagssituationen neu zu bewerten. Mit Ärger, Wut, Unverständnis, Ungerechtigkeiten, Stress, Anforderungen

lernen Sie umzugehen und ganz konkret Spannungen schneller abzubauen, um gezielt Ihre Energien einsetzen zu können.

Sie bekommen das Handwerkszeug, um im Beruf gewollt, auch unter Druck und gerade dann, einen bestimmten körperlichen, emotionalen und mentalen Zustand herbeizuführen.

Fördern Sie Ihre Bewältigungskompetenzen, ob Sie sich in der Kunden-, der MitarbeiterInnen- oder Vorgesetzten – Kommunikation befinden, durch bewusstes Sprachverhalten, den Einsatz von Humorstrategien und wirksamer Achtsamkeit.

Folgende Themeninhalte in Theorie und Praxis sind Bestandteil des Seminars:

- Macht und Kraft der verbalen und nonverbalen Sprache
- Humor – nie war er im Beruf so wertvoll wie heute
- Säure-Basen-Balance für die Gesundheit

- Achtsamkeitstraining als Burnout-Prophylaxe

Trainingsprogramme auf der Basis von Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) punkten mit wissenschaftlichen Wirksamkeitsstudien.

Eine achtsame Haltung in den Alltag zu integrieren, dient neben der individuellen Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe auch der Steigerung der Produktivität und damit letztlich auch wertschöpfend und bilanzwirksam.

Referentin: Gabriele Ikinger-Büse, GIB.ikingert-online.de

GIB Personalentwicklung Gesundheitsförderung Persönlichkeitsbildung, Herten 02366.939440