

## Für Führungskräfte Stress reduzieren und Resilienz stärken



„Ich bin gestresst!“ Empfinden Sie häufig so oder benutzen diese oder ähnliche Worte, um zum Ausdruck zu bringen, wie Sie Ihre berufliche Realität bewerten?

Häufig erleben wir unser Umfeld als unabänderlich und uns selbst als hilflos oder ausgeliefert, die Dinge zu ändern. Aber ist das wirklich so?

Tatsächlich lässt sich sehr viel ändern, um das eigene Stresslevel zu senken. Es lassen sich geeignete Strategien entwickeln, um die eigene Gesundheit auch bei künftigen beruflichen Herausforderungen und belastenden Situationen zu schützen und trotzdem – oder gerade deswegen? – die beruflichen Ziele zu erreichen.

Damit geht es nicht nur Ihnen als Führungskraft deutlich besser, die positiven Auswirkungen werden auf Ihr gesamtes Team ausstrahlen.

Ausgewählte Inhalte:

- das persönliche Stresslevel reflektieren und lernen, was Stress verursacht
- Methoden für einen gesünderen und konstruktiven Umgang mit Stress, belastenden Situationen und Herausforderungen kennenlernen
- die eigene individuelle Haltung und Verhaltensmuster ergründen und konkrete Maßnahmen erarbeiten, die Ihnen im Berufsalltag helfen
- persönliche Handlungsfähigkeit schärfen, die eigene Resilienz zu stärken und damit positiven Einfluss zu nehmen

Wenn Sie mehr über die Inhalte dieses Format wissen möchten und ob das auch für Sie und/oder Ihre Einrichtung interessant sein könnte, dann [kontaktieren](#) Sie mich gerne.