



Seminar Stressmanagement

Firmeninternes Stressmanagement Seminar (2 Tage)

Ihre Arbeit stapelt sich? 70-Stunden-Wochen: Keine Seltenheit?
Unentspannt auch in der Freizeit? Das Stressmanagement und Resilienz-Programm «Gelassen und sicher im Stress» schafft Abhilfe und bringt schon in kurzer Zeit erste Erfolge!

Dabei wird die instrumentelle, die mentale und die regenerativen Stresskompetenz entwickelt und trainiert.

Es richtet sich nach einem von Prof. Kalzua, dem führenden Experten für Stressmanagement, entwickelten mehrstufigen Konzept und wurde von Kaspar Consulting auf die spezifischen Herausforderungen und Bedürfnissen von Führungskräften angepasst.



Ihr Nutzen

Sie lernen, die verschiedenen Ebenen, auf welchen Stress entsteht kennen und analysieren welches Ihre persönlichen Stressverstärker sind. Darauf basierend wird in einem nächsten Schritt ein individualisiertes Stressmanagement-Programm etabliert.

Die konsequente praktische Umsetzung dieses Programmes im Alltag führt nicht nur zu Performancesteigerung, sondern auch zur Verbesserung der eigenen Work-Life-Balance.



Stressmanagement & Resilienz

Themenschwerpunkte

- Stress bewältigen: Strategien und Techniken im Alltag
- Stressmanagement: Aufbau der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenz
- Resilienz-Training: Aktivierung der eigenen Ressourcen

Persönlicher Nutzen

- Sie kennen ihr persönliches Stress- und Verhaltensprofil
- Sie haben Techniken, wie sie in kurzfristigen Stresssituationen gelassener reagieren können
- Fokus auf das Wesentliche: Eigene Effektivität steigern



Das bewährte Stressmanagement & Resilienz Programm

Anhand verschiedener Life & Business Checks wird ein erstes Stressprofil erstellt. Bei Bedarf wird diese Evaluation u.a. durch die Messung der Herzratenvariabilität, HRV (Biofeedback) ergänzt.

So entsteht ein aussagekräftiges Bild über den aktuellen Stresszustand, welches wiederum die momentane Work-Life-Balance bzw. Burn-out Gefahr widerspiegelt. Basierend auf die Ergebnisse des Stress Checks und Biofeedbacks wird für jeden Klienten ein spezifisches Programm entwickelt, welches auf 3 Ebenen hilft

1. Strategisches Selbst- und Stressmanagement

Auf dieser Ebene wird der souveräne Umgang mit Stressoren durch ein effektives Zeit- und Selbstmanagement etabliert. Mögliches wird möglich gemacht!

2. Mentaltraining, Resilienz-Coaching

Auf dieser Ebene werden persönliche Stressverstärker analysiert und darauf basierend ein Programm für den sinnvollen Umgang mit diesen individuellen Bremsfaktoren entwickelt. Sie gewinnen an Flexibilität (Mentaltraining).

3. Regenerationstechniken

Zusätzlich werden Techniken zur Regeneration (bspw. progressive Muskelrelaxion, PMR) eingeübt, welche helfen, auf einfache Art und Weise den entstandenen Stress innert nützlicher Frist wieder abzubauen. Sie entspannen und genießen!

Zielgruppe

Führungskräfte, die bereit sind, sich und ihr Verhalten in Stresssituationen kritisch zu reflektieren und die Motivation haben, etwas für ihre persönliche Burnout-Prophylaxe zu tun.

Methoden

Stresschecks, Gruppenarbeiten, Individuelle Arbeiten, Regenerationstechniken. Das Seminar richtet sich nach einem von Prof. Kaluza, einem der führenden Experten für Stressmanagement, entwickelten Konzept und wurde von Kaspar Consulting spezifisch auf Führungskräfte angepasst.

Massgeschneidertes Seminar

Gerne entwickeln wir für Sie ein 2-tägiges, massgeschneidertes Curriculum für ihre firmeninterne Weiterbildung zum Thema Stressmanagement (grössere Gruppen, d.h. 8-14 Teilnehmer).

Es kommt vor, dass sich kleine Gruppen (2-5 Personen) firmenintern spezifisch auf «Ihre» Stresssituationen trainieren lassen wollen und dabei auf unser massgeschneidertes Stressmanagement Seminar im «Coaching-Stil» zurückgreifen.

Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!



Dr. Sibylle Kaspar, Biologin
Resilienz- und Stressmanagement Trainerin

Kaspar Consulting and Network

Sonnenbergstrasse 3, 3013 Bern
Meetingräume in Zürich, Bern, Basel

+41 76 308 94 61
info@kasparconsulting.ch
www.kasparconsulting.ch