

1 MEIN UMGANG MIT DRUCK IN MEINER FÜHRUNGSFUNKTION

1.1 Seminarziel

Wir alle stehen unter Zeitdruck, Erfolgsdruck – und „können uns keine Fehler“ erlauben. In der Konsequenz könnten in uns Befürchtungen aufkommen, dass wir durch ein mögliches Versagen, Anerkennung, Achtung und Bedeutung verlieren können. Der so ausgelöste Druck mit den unterschiedlichsten persönlichen Auswirkungen ist nicht vermeidbar. Aber sind wir den Belastungen wirklich bedingungslos ausgeliefert?

Sie lernen persönliche Druckfaktoren und die unterschiedlichen Auswirkungen kennen. Durch das Aufzeigen der meist **nicht** bewussten Entscheidungskette und der folgenden Handlungsabläufe entsteht die Möglichkeit, bei sich selber neue effiziente Lösungsstrategien selbst zu entwickeln. Dadurch erhalten Sie Perspektiven, wie Sie mit Ihren eigenen Ressourcen noch besser umgehen können.

1.2 Seminarthemen

- Überprüfung und Weiterentwicklung des Umganges mit dem persönlichen Druckempfinden. Neue Perspektiven entwickeln.
- Begriffserklärungen (Stress – Druck – Spannung...)
- Wie entsteht mein Druck? (Stressoren – Entstehung ...)
- Wie läuft er bei mir ab? (Alarmreaktionen – ...)
- Welche Auswirkungen (psychische und körperliche) kann er haben?
- Klärung der persönlichen Situation (IST – Lage, persönliche IST – Situation...)
- Kreislauf von der Wahrnehmung zum Handeln
- Meine Strategien zur Stress – Druckverminderung (Zielorientierte Handlungen...)
- Möglichkeit zur Diagnostik der persönlichen Druckbelastung durch Messung der Stresshormone (externes Labor) mit Behandlungsvorschlag

1.3 Referenten

- Walter Jenni, Dipl. Psych. Berater ADI, Dipl. Ing. FH, Dipl. Coach IP, Jenni und Partner, Coaching – Beratung – Training, CH - 8269 Fruthwilen / TG
- Dr. med. Alex Ohlenschläger, Partner, Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Stressmanagement und Stresstherapie