

»Keep it healthy – Erfolgreiches Stressmanagement«



Die Arbeitswelt ist im Umbruch. Flexibilität, Globalisierung und die digitale Transformation sind die Herausforderungen unserer Zeit. Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung durch Home-Office und ständige Online-Meetings nochmals verschärft. Erfahren Sie, wie Sie sich trotz permanent hoher Anforderungen körperlich und psychisch wohlfühlen, leistungsstark bleiben und sich regenerieren. Dabei hilft Ihnen ein wirkungsvolles Stressmanagement Ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu stärken, um die beruflichen und persönlichen Belastungen zu bewältigen. Sie reflektieren Ihr Stressverhalten, identifizieren Ihre individuellen Ressourcen und erarbeiten hilfreiche Strategien für eine Work-Life-Balance. Gemeinsam füllen wir Ihren ganz eigenen Notfalkoffer für herausfordernde Zeiten.

INHALTE:

- Stressoren identifizieren, reduzieren bzw. abpuffern
- Stressreaktion wahrnehmen und insbesondere Frühwarnzeichen erkennen
- Persönliche Stressverstärker reflektieren und entschärfen
- Stressreduzierende Denkmuster entwickeln
- Methoden zur Stressbewältigung im Arbeitskontext
- Aktivieren von Ressourcen
- Ein positives Stressmanagement erarbeiten

NUTZEN:

- Reflexion des eigenen Stressverhaltens
- Typische Stresssituationen wahrnehmen, reflektieren und verändern
- Verbesserung der Selbstregulation
- Erweiterung der eigenen Handlungsoptionen
- Ausbauen individueller Ressourcen
- Entwicklung hilfreicher, kontextfähiger Bewältigungsstrategien

METHODEN:

Theoretischer Input und praktisches Üben gehen Hand in Hand. Reflexion in Kleingruppen und im Plenum. Abwechslungsreich in der Online-Präsentation.

AUF EINEN BLICK

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte sowie alle Mitarbeiter*innen, die trotz hoher Anforderungen leistungsfähig bleiben wollen.

Umfang:

1 Seminartag oder
2 x 0,5 Seminartage

Termine: Nach Vereinbarung

Ort: Online | ZOOM

Teilnahmegebühr: Auf Anfrage

WEITERE INFOS

ICO Institut für Coaching &
Organisationsberatung
Telefon: 0821 - 5697 5670
E-Mail: info@ico-online.de



IHR TRAINERIN



CHRISTINE THIELE

... ist Systemische Coach, Teamcoach, Online-Coach, E-Trainerin und Ärztin. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind: Change Management, Organisationsentwicklung, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Konzeption und Moderation von Workshops (Präsenz & Online), insbesondere zu Themen der psychischen Gesundheit, Stressbewältigung, Kommunikationstrainings, Konfliktmoderation, Teamentwicklung und Führungskräfteentwicklung.

DAS ONLINE-TRAINING



- Umfang:** 1 Seminartag oder 2 x 0,5 Seminartage
- Termine:** auf Anfrage
- Zeit:** nach Vereinbarung | ONLINE | ZOOM
- Teilnahmegebühr:** auf Anfrage
- Technische Voraussetzungen:** Internetfähiger Computer mit Mikrofon und Lautsprecher. Bitte sorgen Sie für eine ruhige Umgebung während des Online-Trainings.

ÜBER UNS



Das ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung ist eine Ausgründung aus dem Lehrstuhl für Personalwesen (Prof. Dr. Oswald Neuberger) der Universität Augsburg. Seit mehr als 15 Jahren sind wir ein renommierter Anbieter von beruflichen Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte. Unsere Seminare sind praxisorientiert & theoretisch fundiert und werden von erfahrenen Trainer*innen durchgeführt. Themenschwerpunkte sind Coaching, Systemische Beratung, Change Management, Führung, Personalentwicklung, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Zudem bieten wir kompetente Veränderungsberatung für Menschen, Teams & Organisationen. Unsere Kunden stammen aus den unterschiedlichsten Branchen und Regionen – darunter so-ziale Einrichtungen ebenso wie mittelständische Unternehmen und internationale Konzerne.



AECOM – AOK Bayern – Arag Versicherungen – AUDI – BMW AG – Bristol-Myers Squibb – Erwin Müller Group – Gardena GmbH – Nürnberger Versicherung – Sasol Germany – Stadtsparkasse Augsburg – ROCHE Pharma AG – St. Gregor Jugendhilfe – Swiss Re Germany AG – Siemens – Versicherungskammer Bayern – Volvo Truck – Paul Hartmann AG.
Weitere Referenzen auf Anfrage.