

Impulsworkshop: Stressmanagement im Führungsalltag

Umgang mit Druck – Vorbildwirkung für Mitarbeitende

Inhalt und Ziele

Für Führungskräfte ist es eine bekannte Erfahrung: Ein auftretendes Ereignis führt zu einer Situation, die sie selbst unter Druck setzt, und schon reagieren auch die Mitarbeitenden gestresst. In diesem Impulsvortrag wird das eigene Stressverhalten beleuchtet und wie es sich auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auswirkt.

Schwerpunkte:

- Umgang mit Druck – Was gebe ich davon weiter?
- Aktiver Stressabbau mithilfe von Atemmethoden
- Theorie über die menschliche Atmung und die Herzrate
- Theorie über die unterschiedlichen Stressauslöser

Durch den Impulsvortrag erhalten die Teilnehmenden

- Anregungen, eigene Stressmuster zu erkennen,
- die Möglichkeit zur Reflexion,
- die Gelegenheit, sich ihrer Wirkung als Vorbild bewusst zu werden.

Lernmethode

Impulsvortrag, praktische Übungen

Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, Team- und ProjektleiterInnen

Trainerin

- Frau Ursula Adami, MSc

Zeit & Ort

Dauer: ½ Tag
Seminarnummer: MS 567
Termin: 15. November 2018, 12:30–16:30 Uhr
Ort: Bundeskanzleramt, 1010 Wien, Hohenstaufengasse 3, Zimmer 35 (EG)

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dipl.-Päd. Marion Pilz-Zikulnig, MA
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

Über die Trainerin

Ursula Adami, MSc

Erfolgcoaching und Persönlichkeitsentwicklung. Arbeitsschwerpunkte:
Führungskräftecoaching, Organisationsberatung und Organisationsaufstellungen,
Strategieplanung, Burn-out-Thematik, Supervision, Motivationstraining
office@ursula-adami.at