

FÜHRUNGSKRÄFTE-ENTWICKLUNG

Effektives Stressmanagement



Im Führungskräfte-Coaching **Effektives Stressmanagement** stärken Sie Ihre individuelle Selbststeuerung und erweitern Ihren persönlichen Handlungsspielraum. Indem Sie sich und Ihre eigenen Muster besser verstehen, gewinnen Sie an Kraft, Gelassenheit und Mut für kreative Führung.

Ziele/Nutzen

- ✓ Sie entwickeln Ihren persönlichen Führungsstil professionell weiter.
- ✓ Sie reflektieren Ihr Führungsverhalten und Ihre Werte.
- ✓ Sie erkennen Ihre eigenen Muster und was Sie motiviert.
- ✓ Sie lösen unangenehme Stressmuster auf und gewinnen innere Freiheit im Denken und Handeln.
- ✓ Sie entfalten Ihre Wirkung als (Führungs-)Persönlichkeit.
- ✓ Sie entwickeln eine wertschätzende innere Grundhaltung.

Inhalte/Werkzeuge

- ✓ Persönlichkeits-, Kommunikations- und Konfliktmuster im Führungsalltag.
- ✓ Unbewusste Muster erkennen und Handlungsalternativen entwickeln.
- ✓ Eigenen Kompetenzen vertrauen und Stärken wirkungsvoll einsetzen.
- ✓ Natürliche Autorität erlangen.
- ✓ Die eigene Persönlichkeit in den Führungsstil integrieren.
- ✓ Vertrauen, Feedback-Kultur und offene Kommunikation im Team schaffen.

Die Methoden

Eine Persönlichkeit entwickelt sich aus Erfahrungen und Begegnungen im Laufe eines Lebens. Daraus entstehen unsere Handlungsmuster, wie wir mit anderen kommunizieren und kooperieren oder Menschen führen. Für erfolgreiche Führung, ist es wesentlich, sich diese inneren Muster sowie die Antreiber und Bremser bewusst zu machen.

Dazu braucht es Grundwissen zu bestimmten Themen sowie Begleitung in der Anwendung der neuen Erkenntnisse.

Durch unser Blended Learning Coaching können Sie das Gelernte deutlich einfacher im Berufsalltag umzusetzen. Möglich macht dies die spezielle Kombination aus E-Learning Einheiten und individuellen Coachingsitzungen.

Daher möchten wir Ihnen ermöglichen folgende Vorteile bestmöglich für sich zu nutzen:

- ✓ Sie arbeiten zeitlich unabhängig also wann Sie möchten.
- ✓ Sie lernen selbst gesteuert daher unabhängig.
- ✓ Sie nutzen unsere Hilfsangebote bei Bedarf.
- ✓ Sie profitieren vom neuen Stand der Technik auf ihrer eigenen Lernplattform.
- ✓ Sie erhalten Transfer Coaching für die Anwendung des Erlernten im Arbeitsalltag.
- ✓ Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks für den Arbeitsalltag.

Der Ablauf sieht wie folgt aus:

- ➔ Online Wissensvermittlung in spannenden kurzen Inputs
- ➔ Online geführte Einzelarbeit
- ➔ Coachingsitzung als Präsenztermin
- ➔ Online gestützter Transfer in den beruflichen Alltag
- ➔ Coachingsitzung als Präsenztermin
- ➔ etc.

Der Teilnehmer-Kreis

Das Seminar Effektives Stressmanagement richtet sich an Führungskräfte und Projektleiter, die ihre eigenen und die Kommunikations- und Verhaltensmuster anderer besser verstehen wollen, um sich und andere souveräner zu führen.

Ablauf und Kosten

Wir veranstalten Effektives Stressmanagement als E-Learning Training mit Präsenzcoaching. Der Teilnehmerpreis beinhaltet:

- ✓ Telefonat od. persönlicher Termin zum Kennenlernen
- ✓ Bereitstellung der Trainingsinputs und Unterlagen auf ihrer eigenen Lernplattform.
- ✓ Transfer-Coaching 3 x 2 Stunden
- ✓ Fotoprotokoll der Ergebnisse

Preis pro Person: € 1.500,- zzgl. MwSt.

Trainerin



Julia Kohlmann
Systemische Beraterin & Coach
Mehr zu ihrer Vita unter www.incompany-gmbh.de

Anmeldung

Per Anmeldeformular auf unserer Webseite oder formlos schriftlich an info@incompany-gmbh.de.

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne auch telefonisch unter der Telefonnummer 089 97890374.