

# ARBEITEN IM DAMPFKESSEL

Unter Druck kompetent und zielsicher agieren

**PROFIL** Mitarbeiter und Führungskräfte

**ESSENZ** Manche Methoden oder Hilfsmittel, die in Seminaren vermittelt und trainiert werden, verlieren ihre Relevanz, wenn die handelnden Personen unter Druck geraten. Dieses Seminar zeigt Hintergründe von Überlastungsreaktionen auf und orientiert Sie dabei in Richtung positiver und anhaltender Leistungsstabilität. Sie lernen Möglichkeiten kennen, auch in hektischen und schwierigen Situationen den Überblick zu bewahren und sich zielführend auszurichten.

**METHODIK** Einzel- und Gruppenübungen, Fallsituationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer, Reflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Feedback von Teilnehmern und Trainer, theoretischer Input, Persönlichkeitstest.

**DAUER** 2 Tage

**INHALTE** **Persönliche Belastbarkeit kennen und testen**

Persönliche Reaktionen auf Stress und Druck genau beleuchten  
Was setzt Sie unter Druck, wo empfinden Sie Stress?  
EU-Stress und DIS-Stress – von der Leistungsförderung zur Krankheit

**Frust und Ärger beherrschen**

Selbsterfüllende Prophezeiung und mentale Grundhaltung  
Denkdisziplin – Ausrichtung der negativen Gedanken und Gefühle  
Ankertechnik zur Veränderung der Verhaltensmuster  
Wichtige Schritte zur Gelassenheit  
Frühwarnsysteme entwickeln

**Verhaltensmuster durchbrechen**

Reaktions- und Verhaltensmuster kennen  
Veränderung und Ausrichtung der persönlichen Möglichkeiten  
Eigen-Initiativ sein

**Souverän und professionell reagieren**

Wichtige Gesprächstechniken im Umgang mit Anderen  
Lösungs- und zielorientierte Gesprächsführung  
Entscheidungen unter Druck treffen  
Unter Druck objektiv bleiben und fair handeln

**Effektiv arbeiten unter Stress**

Wirkungsvolle Arbeitstechniken  
Arbeitsstil unter Stress analysieren und Lösungen entwickeln  
LIFO-Typologie – Arbeiten, Verhalten und Kommunikation unter Stress

[www.trilogie.de](http://www.trilogie.de) | [info@trilogie.de](mailto:info@trilogie.de)