

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, Persönlichkeit-Fragebogen

DAUER 2 Tage

TERMINE | ORT Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache

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

www.trilogie.de | mail@trilogie.de