

„Charge your battery.....“ – Stressbewältigung und Leistungssteigerung für Führungskräfte

**Workshop für Führungskräfte
(3 Tage plus 2 Stunden Einzelcoaching für jede/n Teilnehmer/in)**

Leistungsverdichtung, schneller Wandel und Globalisierung stellen immer größere Anforderungen an Führungskräfte. Die hohen Belastungen beeinträchtigen oft nicht nur die Lebensqualität und langfristig die Gesundheit, sondern führen auch zu verminderter Leistungsfähigkeit und Arbeitsqualität in der beruflichen Situation.

Für das Unternehmen wiegt dies insbesondere bei Führungskräften sehr schwer, da damit auch die Gesamtleistung und der Erfolg der Abteilung oder sogar des gesamten Unternehmens in Frage gestellt sind.

Hier rechtzeitig und wirkungsvoll gegenzusteuern liegt im Interesse und in der Verantwortung eines jeden Einzelnen und auch des Unternehmens.

Was ist zu tun? Für den Einzelnen und die Verantwortlichen im Unternehmen ist es heute eine echte Herausforderung, aus dem vielfältigen Angebot das, was wirklich wirkt und auf die Bedürfnisse der Führungskräfte zugeschnitten ist, herauszufiltern. Vieles greift zu kurz und hat den Praxistest nicht wirklich bestanden.

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmer einen Einblick in bewährte und im harten Praxiseinsatz erprobte und optimierte Methoden, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken. Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit werden enorm verbessert. Sie sind in der Lage, die negativen Folgen von Stressbelastungen aufzulösen, sich tiefgreifend zu regenerieren und Energiereserven aufzubauen. Ein höheres Energielevel und verbesserter Energiefluß führt zu größerer Stabilität gegenüber Stressbelastungen. In der Folge stellen sich größere Klarheit, Gelassenheit und Souveränität in beruflichen Herausforderungen ein. Neben der Verbesserung der beruflichen Performance lassen sich auch weitreichende positive Auswirkungen auf das Privatleben und die persönliche Lebensqualität erzielen.

Die Teilnehmer/innen lernen einfache, aber hocheffektive, gut in den Alltag zu integrierende Übungen, die bei konsequenter Anwendung tiefgreifende Verbesserungen im oben genannten Sinne bewirken können. Oft ist allein dadurch auch eine Korrektur von eventuell bereits eingetretenen gesundheitlichen Störungen möglich. Hinweise für weiterführende Wege werden gegeben.

Nach dem Workshop werden in jeweils zwei Stunden Einzelcoaching die im Praxistransfer aufgetretenen Fragen geklärt und Anpassungen an die individuellen Bedürfnisse vorgenommen.

Trainer: Dr. Michael Mettner