

neu

Gesund durch Krisen gehen

Zielgruppe Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung

Ihr Nutzen Krisenzeiten als Wachstumschance nutzen lernen
Entwicklung und Stärkung der eigenen Stresskompetenz
Echtzeit Krisentransformation (bereits im Seminar!)
Langfristige Gesundheits- und Leistungsoptimierung
Burnout-Prävention | Depressions-Prävention

Inhalt

1. Spezialtechniken zum Echtzeit-Krisenmanagement
2. Gründe, warum gängige Krisenbewältigungs-Modelle scheitern
3. Live-Praxisbeispiele zur Überprüfung der Funktionalität der geschulten Methoden
4. Krisenregulation im Team
5. Transformation eines oft verzerrten Stress-Mindsets
6. Die 12 Vektoren des optimalen Stress-Managements
7. Optimierung von Selbstkontrolle und Selbststeuerung
8. Erarbeitung funktioneller Entspannungs- und Regenerationstechniken
9. Arbeits- und alltagstaugliche Integrationsvorschläge des erlangten Wissens

Methoden Individuelle Bedarfs- und Zielanalyse
Impuls- und Grundlagenvorträge
Übungen in Einzel-, Partner und Gruppenarbeit
Feedback- und Diskussionsrunden)

Nummer F-06-30 **Dauer** 2 Tage Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt 376,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
488,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skstd.de informieren.