



Individuelles Energie- und Ressourcenmanagement

Gesunde Führung setzt gesunde Selbstführung voraus. Ein professionelles Stressmanagement ist daher ein zentraler Erfolgsfaktor für jeden Manager. Führungskräfte können gelassen bei hohem Anforderungslevel agieren und ihre Ressourcen voll ausschöpfen und aufladen. Sie bauen ihre körperliche Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und mentale Leistungsfähigkeit aus.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER

- Sie analysieren Ihre individuellen Stressoren und entwickeln Ihre persönliche Optimierungsstrategie.
- Sie wissen, wie Sie Ihr vegetatives Nervensystem bestmöglich stärken können, um langfristig gelassener und belastbarer im Alltag zu agieren.
- Sie erleben die Bedeutung der Herzratenvariabilität in Bezug auf Ihre Regenerationsfähigkeit und Ihren Gesundheitszustand.
- Sie üben Tiefenentspannungstechniken, um Ihren Stresslevel zu senken und Ihre mentale Leistungsfähigkeit zu sichern und körperliche Widerstandsfähigkeit zu kräftigen.

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Teamleiter,
Projektleiter aller Hierarchie-
ebenen

INHALTE

- Kognitives, instrumentelles und palliatives-regeneratives Stressmanagement zum Ausbau innerer Stärke
- Analysetest und Umstrukturierung dysfunktionaler Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster
- Einführung in die Stressmedizin: Aufbau und Aufgaben des vegetativen Nervensystems und die Wirkung von Hormonen und Neurotransmittern bei chronischem Stress
- Demonstration Messung Herzratenvariabilität als frühester prognostischer Marker zur Risikoabschätzung für stressassoziierte Erkrankungen
- Tiefenentspannungstechniken zum Erhalt von Leistungsfähigkeit und Aufbau von Gelassenheit, Widerstandsfähigkeit, Regeneration und neuer Energie
- Die sieben Schlüssel der Resilienz
- Entwicklung einer eigenen Energie- und Ressourcenplanung

Methoden: Impulsvortrag, Lehrgespräch, Fragebogen, Einzelarbeit, Gruppenübungen, Fallbeispiele, Entspannungsübungen, Live-Messung HRV

Dauer: 2 Tage



Referentin:

Silvia Balaban
Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH)
+49 [0] 1577 152 99 11
Silvia.Balaban@recalibration.de