




Herzlich willkommen zum Seminar: Ihr persönlicher Weg zu mehr Gelassenheit! Mentale Stärke entwickeln





»Stress ist wie ein Gewürz –
die richtige Menge bereichert
den Geschmack des Gerichts.
Zu wenig lässt das Essen fade
schmecken, zu viel schnürt
einem den Hals zu.«

(Donald A. Tubesing)

Warum ein Stressmanagement-Training?

- ❖ **Stress = Hektik, Belastung, Hilflosigkeit**
- ❖ **Zunehmende Mobilität, Zwang zur Flexibilität**
- ❖ **Lärm, Veränderungen, Beschleunigung des Lebens**

Menschliche Belastungsgrenzen steigen, man muss „tadellos funktionieren“

Dauerhafte körperliche und psychische Belastungen sind die Folge (Burn-out-Syndrom)

Ziel => Menschen können stresskompetenter werden

- Schädliche Folgen der Belastung frühzeitig erkennen
- Ursache herausfinden von Stressfaktoren im Arbeitsumfeld und im Privatleben
- Diese nachhaltig zu beseitigen mit eigener Stressbewältigungsstrategie
- Vorbeugende Maßnahmen anwenden



Konstantes Gefühl unter Druck zu stehen

Stresssignale im Körper spüren, aber sie ignorieren

Druck weitergeben

Stressessen, Stressrauchen, Stresssonstiges machen

Nicht wissen, sie es weitergehen soll

Freude an der Arbeit verlieren



Stresskompetenz

Eigene Anti-Stress-Methoden haben

Stresssignale im Körper spüren, und darauf reagieren

Pause machen und Kopf frei kriegen

Grenzen setzen

Nein sagen können

Den eigenen Gestaltungsspielraum nutzen

Eine Sache nach der anderen machen



Das Gefühl, trotz hoher Last alles im Griff zu haben



Lernziele des Seminars

Die Teilnehmenden lernen

- sich des eigenen Stresserlebens bewusster zu werden
- Stresssignale bei sich frühzeitig zu erkennen und dagegen zu wirken
- ungünstiges Stressmuster zu bestimmen
- für stressverstärkende Mechanismen sensibler zu werden
- eigene Ressourcen im Umgang mit Stress zu erkennen und gezielt zu mobilisieren
- eine gesunde Balance zwischen Leistung und Lebensqualität zu bewahren
- Ein eigenes Anti-Stressprogramm entwickeln
- Balance zwischen Leistung und Lebensqualität finden (Glaubenssätze hinterfragen)




Nutzen für die Organisation

Psychische Belastungen und ihre Folgen stellen für viele Unternehmen ein betriebliches Risiko dar. Die Leistungsfähigkeit und Produktivität von Unternehmen, Teams und Abteilungen hängt von qualifizierten, ausgeglichenen und motivierten Mitarbeitern ab.

Vorteile eines Trainings zum Stressmanagement als lohnende Prävention:

- ✓ Motivation und Engagement der Beschäftigten steigen und damit wächst auch die Arbeitszufriedenheit
- ✓ Verbesserte Kommunikationskompetenzen der Mitarbeiter wirken sich auf das gesamte Arbeitsklima positiv aus
- ✓ Der Krankenstand sinkt und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter steigt
- ✓ Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen gehen zurück
- ✓ Als frühzeitige Maßnahme zur Burn-out-Vorbeugung in Unternehmen



A person in a wetsuit is surfing on a wave at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm orange and yellow glow. The sky is filled with dramatic, dark clouds. The water is a mix of green and blue, with white foam from the wave. The surfer is in the middle of the frame, riding the wave.

*Du kannst die Wellen
nicht anhalten,
aber Du kannst lernen
zu surfen.*

(Joseph Goldstein)



Typische berufliche Stressauslöser

Welche spielraumbezogenen Stressauslöser erleben Sie im Alltag?

- Mein Arbeitsplatz ist wegen Neu- und Umstrukturierungen unsicher.
- Ich habe das Gefühl, mit Kollegen im Konkurrenzkampf zu sein.
- Ich habe in diesem Unternehmen nichts zu sagen.
- Ich denke, dass ich immer besser arbeiten muss, um an Bord bleiben zu können und nicht von anderen überholt zu werden.
- Meine Arbeitsabläufe werden vorgegeben und sind kaum beeinflussbar.
- Mein berufliches Umfeld kann nicht so gestaltet werden, wie ich es mir vorstelle.



Ziele

Ursachen erkennen



Stressfaktoren und
Stressmuster
analysieren

Ressourcen erweitern



Verfügbare
Möglichkeiten
erkennen

Strategien einsetzen



Bewältigungs-
strategien
erlernen





***Selbstvertrauen gewinnt man dadurch,
dass man genau das tut, wovor man
Angst hat, und auf diese Weise eine
Reihe von erfolgreichen Erfahrungen
sammelt.***

Dale Carnegie



Coachingablauf – Zeitinvest 12 Wochen



Phase 1	<ul style="list-style-type: none"> Vorgespräch mit Führungskraft und Coachee über Zielsetzung Selbsteinschätzung mit dem persolog® Stress-Profil beruflich und privat erstellen Erste Schritte „Ihr Weg zu mehr Gelassenheit am eigenen Arbeitsplatz“ und im privaten Leben im Verhalten verstehen
Phase 2	<ul style="list-style-type: none"> Eigenes Stressverhalten beruflich und privat verstehen Coaching mit persönlichem Workbook und digitalen Methoden sowie eine persönliche und digitale Abstimmung während dieser Phase Coaching am Arbeitsplatz
Phase 3	<ul style="list-style-type: none"> Abschlussgespräch und Erfahrungsaustausch mit Coachee und Führungskraft Nachhaltige Sicherung der gelernten Inhalte





Ihre Investition

Persolog Tools Teilnehmerpauschale	<ul style="list-style-type: none">■ Präsentationen und Workbook sowie Teilnehmerunterlagen■ Je Wahl des Bausteins:<ul style="list-style-type: none">- persolog® Stressmanagement-Profil beruflich und privat- persolog® Strategieplaner für Stress und Persönlichkeit■ Persolog Tools■ Pauschale 150 Euro <u>pro</u> Teilnehmer inklusive persolog® Verhaltens-Kurzcheck
Referentenvergütung	<ul style="list-style-type: none">■ Stundensatz auf Anfrage zzgl. MWST■ Plus Fahrkostenersatz je gefahrener KM



Was bringt Ihnen ein „Selbstbewusst - Erkenne dich selbst-Coaching“ von PERSO-train by Bettina Schell?

P = Persönlichkeiten und eigene Verhaltenstendenzen erkennen und verstehen

E = Erfolge erzielen und Ziele erreichen

R = Reflexion des eigenen Verhaltens durchführen, Ruhe und Balance finden

S = Sicherheit/Selbstbewusstsein stärken - Stress reduzieren

O = Organisation, Zeit- und Selbstmanagement verbessern

-train „Selbstbewusst - Erkenne Dich selbst“ by Bettina Schell



Sich seiner eigenen Verhaltenstendenzen und Wirkung bewusst sein setzt voraus



Selbst-Verantwortung:

sein eigenes Erleben und Tun selbst zu verantworten und Gestalter und Regisseur des eigenen Lebens zu sein

Selbst-Bewusstheit:

Die eigenen Ziele benennen zu können und die im Weg stehenden Glaubenssätze durch eine günstigere Denkhaltung zu ersetzen.

Selbst-Vertrauen:

Vereinbarungen mit sich selbst zu schließen und sie konsequent einzuhalten sowie Visionen zu erschaffen und an Ihnen festhalten

Selbst-Überwindung:

Das Tor zum „Mehr“ aufzustoßen und selbstbewusst und mutig die schmerzfreie Komfortzone zu verlassen und positive Veränderungen leben. (Quelle: Der Selbstentwickler von Jens Corson)



Bettina Schell in 5 Sätzen:



1. Seit über 30 Jahren bei der Sparkasse in der gehobenen Kundenberatung tätig und für die **Fort- und Weiterbildung** der **Berater im Bereich Vermögensmanagement** zuständig.
2. **Zertifizierter Vertriebscoach der Sparkassenakademie Bayern**, freiberufliche Trainerin, Coach und Mentorin in der Sparkassenorganisation. (www.PERSO-train.de)
3. **Zertifizierte Trainerin** für das persolog Persönlichkeits-Modell, eines der erfolgreichsten Persönlichkeitsanalysetools der Welt, dem persolog Zeitmanagement-Resilienz- und Stress-Modell. Zertifizierter betrieblicher Pflegelotse des Bayerischen Untermain, zertifizierte Expertin für Persönlichkeit,
3. Jahrgang 1973, **verheiratet, Mutter von 3 Kindern**
4. **Hobbies:** Motorrad fahren 😊



Persönlichkeit des Menschen
in unterschiedlichen Rollen



Zertifizierte Trainerin und
Expertin für Persönlichkeit

Zeitmanagement- und Selbstmanagement
im digitalen Arbeitsalltag

Stressmanagement und
achtsame Mitarbeiterführung

Agil führen mit SEELE

Resilienz für innere Stärke und Widerstandskraft



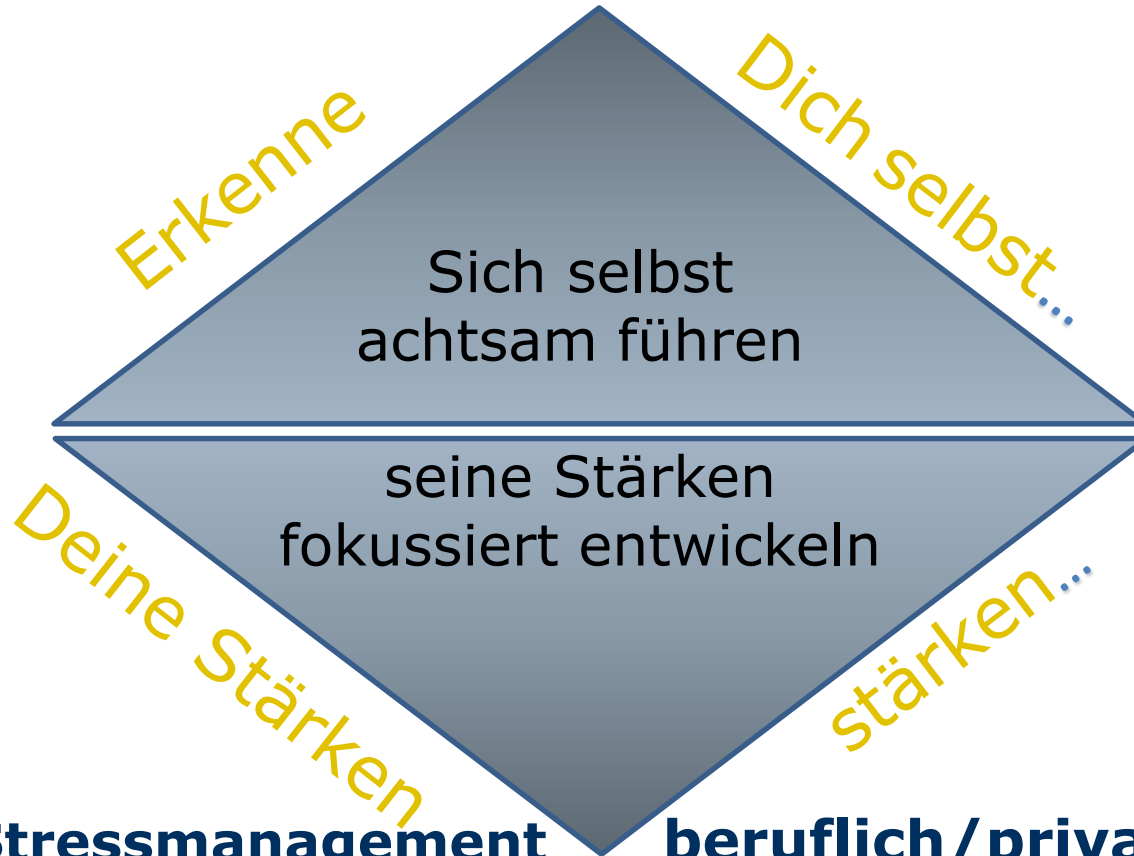
Zufriedenheit

Zeit- und Selbstmanagement

„Konzentration auf das Wesentliche im digitalen Arbeitsalltag“

Beruflichen und privaten Erfolg

Persönlichkeitsentwicklung
„Stärken stärken“



Widerstandskraft in Krisenzeiten durch Resilienz

Wie sie innere Stärke entwickeln und Veränderungen meistern
„Der Unterschied macht wer wieder aufsteht.“

Balance

Stressmanagement beruflich/privat
„Ihr persönlicher Weg zu mehr Gelassenheit.“



Vertraulichkeit und Nutzung dieser Unterlagen

Der Inhalt dieser Unterlage ist vertraulich zu behandeln. Vertrauliche Behandlung bedeutet, dass Inhalte und Informationen Dritten nicht zugänglich gemacht werden dürfen. Eine darüber hinausgehende Verwendung oder die Weitergabe an Dritte bedarf der schriftlichen Zustimmung der Urheber oder des Auftraggebers.

Alle Abbildungen und Texte in dieser Präsentation sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei den Urhebern. Jegliche externe Verwendung oder Reproduktion in elektronischer oder gedruckter Form bedarf der ausdrücklichen Zustimmung durch die Urheber.

