

Achtsamkeit: Wege zu mehr Gelassenheit und Stress-Resistenz

Stressmanagement ist das Stichwort unserer Zeit. Steigende Belastungen im Beruf und in Beziehungen fordern uns täglich heraus. Um mit den Anforderungen zurechtzukommen, ist sinnvolles Stressmanagement enorm wichtig. Nur so schaffen wir es, bei uns und gesund zu bleiben. Um sich vor den Folgen von zu grosser Stressbelastung zu schützen und einem Burnout vorzubeugen, sollten Sie vor allem genau auf sich, Ihren Körper und Ihre Seele hören.

Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, der kann lernen, sich im richtigen Moment Ruhe zu gönnen, Verantwortung abzugeben bzw. Leistungsdruck standzuhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

Nächste Durchführungen

09.02.2023 bis 10.02.2023 in Feusisberg
17.10.2023 bis 18.10.2023 in Feusisberg

Beschreibung

Themenschwerpunkte

- **Anforderungs-Dilemma: Balance zwischen Fremd- und Selbstbestimmung** • Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil • Rollenkonflikte zwischen Beruf, Familie und persönlicher Erfüllung – Rollen und Soziogramm – Die Inventarisierung des Umfelds • Verborgene Potenziale entdecken
- **Achtsamkeit: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung** • Das Phänomen Stress: Eigenes Stressverhalten erkennen und was Angst und Stress bewirken • Welchen Stressfaktoren sind wir im beruflichen und privaten Alltag ausgesetzt? • Inwiefern ist Stress auch gut für unsere Leistungsfähigkeit? • Das Bewusstsein im Umgang mit sich selbst erlangen, Stressbewältigungstechniken lernen • Was führt zu nachhaltigen Veränderungen? • Persönlicher Umgang mit Konflikten • Welcher Problemlösungs-Typ sind Sie?
- **Ruhe im Kopf: Das Kopfkino ausschalten** • Neue Wege, um mit Empfindungen, Gefühlen und Emotionen umzugehen • Wie man möglichst belastungsfrei mit Ängsten und Sorgen umgehen kann • Umgang mit Ärger und Wut: Wie lässt sich Ärger auflösen? • Stimmungs-Management: Sich der eigenen Stimmung bewusst werden • Wie funktioniert das eigene Ego?
- **Burnout-Prävention** • Wie man Anzeichen eines Burnouts und körperliche Reaktionen rechtzeitig erkennen kann • Burnout: Chronischer Stress, Erschöpfung des täglichen Lebens • Wer ist besonders gefährdet? Antreiber für ein Burnout kennen und beachten • Die Phasen eines Burnouts: Engagement – Erschöpfung – Entfremdung – Einbruch • Work-Life-Balance – Wege zur Mitte oder Flucht in die Extreme

Nutzen

Details

Bestätigung/Zertifikat

Teilnahmebestätigung

Typ

andre

Veranstalter

ZfU International Business School

Inbegriffen

Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe

Abteilungsleiter, Architekten, Bank-Fachangestellte, Bauhandwerker, Bauunternehmer, Business Analysten, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Immobiliensachbearbeiter, Informatiker, Ingenieure, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftenbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingleiter, Marketingplaner, Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Privatpersonen, Produktmanager, Projektmanager, Prozessmanager, Rentner, Revisoren, Sekretärinnen, Steuerberater, Steuerfachleute, Stiftungsräte, Treasurer, Treuhänder,

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und meistern latente Konfliktpotenziale erfolgreich
- Sie erreichen durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude
- Sie gehen souverän mit Rollenkonflikten und dem Anforderungs-Dilemma Arbeit – Freizeit – Familie um
- Sie erschliessen sich Sinn, Spass und Zufriedenheit durch aktives Selbstmanagement im täglichen Leben
- Sie entscheiden durch Ihr persönliches Verhalten, wie Sie erfolgreich mit aussergewöhnlichen Belastungen umgehen wollen

Teilnehmer

Führungskräfte des mittleren und oberen Managements aus allen Branchen, die sich mit der Auswirkung von positiven und negativen Stressfaktoren und dem erfolgreichen Umgang mit sich selbst auseinandersetzen wollen. Das Seminar richtet sich an Menschen, die nach einem Ruhepol und innerer Orientierung suchen, damit Sie vitaler werden und mehr Lebensfreude verspüren.

Arbeitsmethode

Das Training besteht aus Vorträgen, Diskussionen sowie zahlreichen geistig-mental und körperlichen Übungen. **Kleidung** Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 18:00 Uhr

2. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf: <https://www.seminar-portal.ch/achtsamkeit-wege-zu-mehr-gelassenheit-und-stress-resistenz.html>

Treuhandsachbearbeiterinnen,
Unternehmensberater, Unternehmer,
Verkäufer, Vermieter,
Vermögensverwalter,
Versicherungsfachangestellte,
Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

André Daiyú Steiner

Veranstaltungsort

Panorama Resort & Spa,
Schönfelsstrasse 1, 8835 Feusisberg
([Lageplan/Routenplaner](#))

Preis

CHF 2'980.00