

Umgang mit Stress durch Unsicherheit und Belastung in Zeiten von Corona

Zielgruppe: Führungskräfte

Ziele: Führungskräfte sind in diesen besonders herausfordernden Zeiten überproportional gefordert und einer so noch nie da gewesenen Unsicherheit ausgesetzt.

Teilnehmer:innen setzen sich mit ihren persönlichen Stressfaktoren auseinander und entwickeln individuelle Strategien, aktuellen Belastungssituationen gut zu begegnen. Neben dem Blick auf sich selbst erfahren die Teilnehmer:innen, wie sie Mitarbeiter:innen in schwierigen Situationen unterstützen können. Daneben werden schwierige Mitarbeiter- und Teamsituationen reflektiert und Lösungen dafür entworfen.

Inhalte

Selbstfürsorge:

- Achtsamkeit, Wertschätzung, Empathie für mich und andere entwickeln
- Die Notwendigkeit von Struktur und Abgrenzung von Arbeit und Privatem
- Wie teilen wir in der Familie die anfallenden Aufgaben wie Kinderbetreuung und Haushalt auf?
- Wie schaffe ich mir Pausen, Ausgleich und Rückzugsmöglichkeiten vom Alltag in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen?

Fürsorge für meine Mitarbeiter:innen und mein Team:

- Wo fängt meine Fürsorgepflicht an, wo hört sie auf?
- Auf Verhaltensänderungen von Mitarbeiter:innen als Zeichen von Belastung und Stress achten
- Stabilität und Sicherheit geben in Krisenzeiten
- Belastungssituationen im Team - wie kann ich diesen Raum geben?
- Schwierige Gespräche offen, wertschätzend und klar führen

Format:

- Interaktives Live-Online-Training mit max. 8 Teilnehmer:innen
- 3 Module à 1,5 Stunden, plus optionales Einzelcoaching
- Praxistransfer zwischen und nach den Modulen
- Erfahrungsaustausch

Kosten:

- Live-Online-Training (3 x 1,5 Std.) sowie Learning Nuggets für 299 € p.P. gesamt
- Zzgl. Einzelcoaching (optional)



Termine 2020	Modul 1	Modul 2	Modul 3	Uhrzeit
	13. Mai	14. Mai	15. Mai	10:00 -11:30 Uhr

→ Auch als Inhouse Training möglich - gerne konzipieren wir für Ihr Unternehmen individuelle Formate. [Sprechen Sie uns an!](#)

