

spezieller  
**Kennlern-Rabatt**  
für Selbstzahler

# Souveräner Umgang mit Herausforderungen

*Nur wer sich selbst zu führen versteht  
kann auch andere Personen gut führen!*

## Erfolgreiches Stressmanagement für Führungskräfte auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse

| 15. – 16. November 2023 |  
| Vogelsburg / Mainschleife |

Als Führungskraft sind Sie täglich mit den vielfältigsten Herausforderungen konfrontiert:  
Erfolgs- und Kostendruck. Hohe Arbeitslast und ständige Verfügbarkeit.  
Eigene Ansprüche und die Erwartungen Ihrer Mitarbeitenden.  
Vereinbarkeit von beruflichen Anforderungen und Privatleben/Familie.  
Mangelnder Ausgleich und gesundheitliche Themen ...

... allesamt Faktoren, auf die Ihr Körper kurzfristig mit Anspannung/Stress  
und bei dauerhafter Beanspruchung mit Erschöpfungssymptomen reagiert.

In diesem Training steht Ihr individueller Umgang mit Ihren ganz persönlichen Herausforderungen  
im Fokus: Auf Basis aktuellster neurowissenschaftlicher Erkenntnisse lernen Sie die  
Reaktionsmechanismen Ihres Körpers auf Belastungen und Stress kennen.  
So können Sie Symptome und Auswirkungen von Stress  
frühzeitig erkennen und unangenehmen Langzeitfolgen vorbeugen.



# Souveräner Umgang mit Herausforderungen

## Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten

*Diese Inhalte erwarten Sie:*

### Herausforderungen und Stress – welche Rolle spielt mein Körper?

- Stress als Reaktion unseres autonomen Nervensystems auf Herausforderungen.
- Die beiden Reaktionsweisen bei Stress (Kampf-/Flucht & Erstarrung) und ihre Auswirkung auf unsere körperliche, kognitive wie psychische Gesundheit.

### Reflexion Ihrer bisherigen Verhaltensmuster

- Analyse Ihrer persönlichen Reaktionsmuster bei Herausforderungen/Stress: Aufschaukeln vs. Entspannen.
- Ressourcen & Resilienz – Die Grundlage des souveränen Umgangs mit Herausforderungen.

### Neue Wege aus der „Stress-Falle“ erleben

- Tipps & Tricks: Mehr als 20 kurze Übungen für den Alltag.
- Einführung in grundlegende Techniken der Achtsamkeit.
- Entspannungs- und Atemübungen.
- Körperbewusstsein und „Psychohygiene“ als Quellen Ihrer Resilienz.

### Was individuelles Stressmanagement bewirkt – eine realistische Einschätzung

### Führungsverantwortung: Was bedeuten meine Erkenntnisse für mein Führungsverständnis?

### Bearbeiten individueller Anliegen

---

## Durch Ihre Teilnahme an diesem Training ...

- reflektieren Sie Ihre individuelle Arbeitssituation und schärfen dadurch die Betrachtungsweise Ihrer aktuellen Herausforderungen.
- lernen Sie die biologisch-neurologischen Stressmechanismen und deren Auswirkungen auf Ihre (psychische) Gesundheit kennen.
- schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Ihre eigenen Ressourcen und erweitern Ihre Kompetenz zur Selbstreflexion.
- fördern Sie grundlegend Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit.
- erhalten Sie eine Fülle direkt umsetzbarer Ideen und Tools für ein gesundes (Selbst-)Management.
- erleben Sie Achtsamkeit und Körperbewusstsein als Quelle Ihrer persönlichen Stress-Resilienz am „eigenen Leib“.
- steigern Sie Ihre Selbst-Wirksamkeit und damit auch Ihre Führungskompetenz.
- haben Sie die Möglichkeit, sich im vertraulichen Umfeld mit anderen Führungskräften auszutauschen und ein unterstützendes Netzwerk aufzubauen.
- bearbeiten Sie konkrete eigene Anliegen.

# Souveräner Umgang mit Herausforderungen

## Zielgruppe

Dieses Stressmanagement-Training richtet sich speziell an  
**Führungskräfte,**  
die sich über aktuellste Erkenntnisse im  
Bereich Stressmanagement und Burnoutprävention informieren oder  
eigene Belange in einem vertraulichen und besonderen Rahmen thematisieren möchten

---

## Vertraulichkeit

Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf max. 10 Personen beschränkt.  
Um absolute Vertraulichkeit zu gewährleisten, kann pro  
Organisation /Einrichtung nur jeweils eine Führungskraft teilnehmen.

Das Training findet ab 6 Teilnehmenden statt.

---

## Transfercoaching inklusive

Um die Umsetzung Ihrer Erkenntnisse aus dem Training in Ihren Führungsalltag zu  
begleiten enthält das „Trainingspaket“ 2 Transfercoaching-Einheiten<sup>(1)</sup>.

(1) Die Dauer einer Transfercoaching-Einheit beträgt 60 Minuten;  
dieses inklusive Coaching-Angebot gilt innerhalb von 6 Monaten nach Beendigung des Trainings.

---

## Der besondere Tagungsort

Vogelsburg  
97332 Volkach



# Souveräner Umgang mit Herausforderungen

## Das Gesamtpaket ...

Die Teilnahmegebühr für dieses Führungskräfte-Training inklusive des Transfercoachings beträgt:

**1.945,-€ zuzüglich. MwSt.**

(inkl. Tagungspauschale während des Retreats<sup>1)</sup>)

20% Rabatt für Firmenkunden bei Buchung bis 15. Oktober 2023

(1) Die Tagungspauschale enthält für die Dauer des Trainings alle Tagungsgetränke, Mittagessen, Snacks am Vor- wie auch Nachmittag die Raummiete sowie die Übernachtung von Mittwoch auf Donnerstag.

*Sie bezahlen für dieses  
Training als Selbstzahler  
nur  
**750€**  
(incl. MwSt.)*

## ... inklusive Übernachtung

Wir haben ein Zimmerkontingent für Sie reserviert.  
Die Übernachtungskosten sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

## Weitere Informationen / Anmeldung

Weitere Informationen zum Training erhalten Sie direkt von mir  
wie auch [auf meiner Homepage](#).

Die Anmeldung ist via [E-Mail](#) oder über das [Anmeldeformular](#) auf der Homepage möglich.

## Kontakt

Oliver Renner  
Dipl.-Psychologe; Dipl.-Jurist  
Psychotherapeut (HPG)

An den Eichen 11  
91083 Baiersdorf  
[www.oliverrenner.de](http://www.oliverrenner.de)  
Email: [kontakt@oliverrenner.de](mailto:kontakt@oliverrenner.de)  
Mobil: +49. (0)172. 856 8607  
Festnetz: +49. (0)9133. 788 9167

