



Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten

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

Herausforderungen und Stress souverän meistern

**Ein Training speziell für Führungskräfte
auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse**

| 21. – 22. Februar 2024 |

| 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.



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.



Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten

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-Einheiten¹⁾.

(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



Reflektieren – Fokussieren – Ausrichten

Das Gesamtpaket ...

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

1.945,-€ zuzüglich. MwSt.

(inkl. Tagungspauschale während des Retreats¹⁾)

20% Rabatt für Firmenkunden bei Buchung bis 15. Januar 2024

(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.

... 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
Email: kontakt@oliverrenner.de
Mobil: +49. (0)172. 856 8607
Festnetz: +49. (0)9133. 788 9167

