



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de
www.vivacreavista.de

Gesundes Sehen 5

Führungskräfteseminar

Stressabbau - Perspektivwechsel - Weitblick

Kennen Sie Stressphasen in denen Sie sich überlastet fühlen und viel Druck verspüren? Geraten Sie dann manchmal in einen Tunnelblick, der die Anspannung noch verstärkt? Manchmal geben wir diesen Druck als Führungskraft unbewusst an unsere MitarbeiterInnen weiter. Das Seminar unterstützt Sie als Führungskraft dabei, sich für eigenes Stressverhalten zu sensibilisieren und Überbelastung und Stress von MitarbeiterInnen frühzeitig zu erkennen. MitarbeiterInnen, die Unterstützung durch ihren Chef erfahren, sind stressresistenter und deutlich weniger in Ihrer Stimmungslage beeinträchtigt. Führungskräfte, die gut für sich sorgen, können Ihre Ziele mit mehr Leichtigkeit verfolgen und Ihre Mitarbeiter mit ins Boot holen.

Nutzen und Lernziele:

- Sie lernen Stress und Anspannung in Führungspositionen zu erkennen und zu reduzieren
- Sie verstehen, wie Sie Mitarbeiter entspannt und produktiv führen und den Flow nutzen
- Sie entdecken, wie Sie Anspannung durch Minutenübungen abwerfen können
- Sie nutzen Strategien für mehr Flow, wie z.B. innehalten und den optimalen Tag visualisieren
- Sie schulen Ihre Wahrnehmung, um zu erkennen, wann Ihre MitarbeiterInnen Stress haben
- Sie lernen praktische Übungen zum Weitblick und Übungen zum Stressabbau

Inhalte:

- Übungen, um Tinnitus, Nacken- und Augen- und Kopfschmerzen entgegenzuwirken
- Leichte Übungen zum Stressabbau
- Perspektivwechsel, Fokusänderung vom Defizit zur Ressource
- Übungen zur Selbstreflexion und Selbstorganisation
- Die drei Stresstypen: Wie reagieren wir auf Stress

Zielgruppe

- Führungskräfte, die Stress und Anspannung in Ihrer Führungsposition erleben
- Führungskräfte, die sich mehr Weitblick und Überblick wünschen
- Führungskräfte, die weiter blicken wollen

Methoden:

- Mentaltraining, Sehtraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung: Judith Bolz, Diplompädagogin, RessourcenCoach und Sehtrainerin