

Professionell mit Druck, Stress und Belastungen umgehen!

Effektive Strategien gegen Burnout im Workshop am 5. Oktober 2012
beim FREItag des BJV in Freising

Gehe in deiner Arbeit auf, nicht unter...
Jacques Tati, französischer Schauspieler u.
Regisseur



Zu spät an den Rechner gesetzt, 120 Emails im Account, das Telefon klingelt ständig und die Headline soll noch schnell geändert werden? Zudem ist Ihr Experte nicht erreichbar und der Redakteur sitzt Ihnen im Nacken? Sie wissen manchmal nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht und fühlen sich gehetzt? Mit diesem Gefühl sind Sie nicht allein: In einer Umfrage des Nürnberger Marktforschungsunternehmens GfK klagte fast jeder zweite Befragte (47,4 Prozent) der 30- bis 39-Jährigen über ständigen Termin- und Zeitdruck.

Wenn Druck, Belastung und Stress Ihren beruflichen Alltag prägen, ist es Zeit, die täglichen Zeit- und Stressfallen zu analysieren und nach Lösungen zu fahnden. Im Workshop machen wir uns auf die Suche: Was setzt Sie unter Druck, was stresst Sie? Wir machen eine Standortbestimmung, eine Ist-Analyse. Denn Stress ist etwas sehr individuelles, sogar „tagesformabhängiges“ Phänomen. Und nicht jeder empfindet Situationen gleich belastend. Erst die Bewertung von physischen, psychischen und sozialen Reizen, den Stressoren, setzt uns zu und führt zu Stressreaktionen.

Der Workshop zeigt Ihnen, wie Sie leichter mit dem ständig steigenden Leistungsdruck und fremden sowie eigenen Ansprüchen umgehen. Sie lernen unterschiedliche Methoden, damit Sie künftig gelassener (re-)agieren können und Ihre innere Balance finden. Dazu sollten Sie jedoch wissen, was Sie gerne ändern möchten und was Ihnen auf dem Herzen liegt. Was sind Ihre Ziele? Wo geht der Weg hin? Sie können sich bereits vor dem FREitag Gedanken machen und erste Ideen oder Überlegungen notieren.

Die Inhalte des Workshops:

- ✓ Was ist Stress und wie entsteht er?
- ✓ Körpereigenes Doping
- ✓ Reaktionen des Körpers: Kopfkreisler oder Magenverderber?
- ✓ Fünf Säulen der Identität
- ✓ SMARTIP-Zielfindung
- ✓ Wege aus der Stress-Spirale
- ✓ Stressmanagement im Alltag

Ihre Referentin

Heidi Wahl beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit den Themen erfolgreiche Gesprächsführung und Kommunikationsprozesse, Gehalts- und Honorarverhandlungen, Selbstmanagement und Selbstcoaching sowie Stressbewältigung und Work-Life-Balance. Sie ist Key-Note-Speakerin, Seminarleiterin und Autorin mehrerer Bücher. Die in München lebende Bergliebhaberin ist Journalistin, Diplom-Sportpädagogin und zertifizierter systemischer Coach.



In Workshops, Seminaren und persönlichen Coachings unterstützt Heidi Wahl Selbständige, Angestellte, Teams und Führungskräfte in Karrierefragen, bei schwierigen Verhandlungen und Kommunikationsprozessen in Konfliktsituationen. Sie fördert die Selbstregulation sowie die Potenzial- und Persönlichkeitsentwicklung ihrer Kunden. Gemäß ihrer Maxime: Denken und Handeln beflügeln!

Heidi Wahl, Bruderhofstr. 13, 81371 München, Telefon 089-954 84 537, email: info@heidiwahl.de, www.heidiwahl.de