

Stressmanagement für Führungskräfte – Stressprävention und Umgang mit gestressten Mitarbeitenden

Kursinformationen

Kursdauer:	2 Kurstage
Kursdaten:	nach Absprache
Investition:	CHF 5'000.— pro Kurs plus Spesen
Teilnehmerzahl:	Mindestens 6 TN, Maximal 12 TN
Zielgruppe:	Personen mit Führungsverantwortung
Voraussetzung:	Teamführung
Kursort:	In Ihren Räumlichkeiten oder nach Absprache (externe Räumlichkeiten nach Aufwand!); In Zusammenarbeit mit GET Kaderschule und dem Bildungszentrum HLS stehen uns gegen eine Gebühr Schulungsräume in Bern, Bürglen TG, Winterthur, Zug und Zürich zur Verfügung.
Kursleitung:	Rolf Kümin (Dipl. Coach, langjährige Führungserfahrung und Berater im Personalwesen)

Seminardetails

Inhalt: Die kürzlich erschienene Studie des SECO zum Thema Stress am Arbeitsplatz zeigt, dass mehr als ein Drittel der Arbeitnehmenden in der Schweiz sich häufig gestresst fühlen. Stress ist nicht nur ein gesellschaftliches Problem sondern auch ein unternehmerisches. In diesem Seminar wird das Phänomen Stress aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und die Teilnehmenden erfahren Methoden und Instrumente zur Stressprävention, zur Früherkennung von Stress und zum Umgang damit. Dabei werden Massnahmen und Methoden sowohl auf der eigenen individuellen Ebene als auch für das Team präsentiert und die Praxisumsetzung diskutiert. Die TN dürfen Strategien und Techniken auf Verhaltens-, Prozess- und Gesundheitsebene erwarten.

Ziele: Ziel des Seminars ist, dass die TN durch gezieltes Stressmanagement an sich selber und mit Ihrem Team das persönliche Wohlbefinden jedes Einzelnen erhöhen, und damit eine positive Auswirkung auf die Gesundheit, die Motivation und die Leistungsfähigkeit erreichen. Gutes Stressmanagement führt schlussendlich zu höherer Produktivität und weniger Konflikten.