



Stressbewältigung und Achtsamkeit für Führungskräfte

Leistungsfähig und gelassen im Kontext von Komplexität und Agilität

Wieso Stressbewältigung für Führungskräfte?

Einleitung

Gerade in Zeiten in denen **Agilität** groß geschrieben wird, die **Komplexität** im Berufsleben steigt und **Veränderung** die einzige Konstante ist, steigen die **individuellen Anforderungen**.

Die Anforderungen an Führungskräfte steigen.

Es sind nicht zuletzt die **Führungskräfte**, die immer häufiger in ihrem Bemühen scheitern, allen Anforderungen immer schneller gerecht zu werden. Der eigene Anspruch, operativ in alle Vorgänge eingebunden zu sein, führt zusammen mit dem Empfinden, an allen Ecken und Enden gebraucht zu werden, zu einem Gefühl von **Überforderung** und zu einem **Scheitern** an der eigentlichen Führungsaufgabe: ein modernes Verständnis von Führung sieht diese nämlich als eine Beziehungsaufgabe. Hier geht es u.a. darum, die richtigen Menschen zu vernetzen sowie Potentiale und Kompetenzen zu nutzen.

Chronischer Stress macht krank.

Forschung und Erfahrung belegen eindeutig: Dauerhafter Stress kann die **Entstehung zahlreicher Krankheiten** nach sich ziehen. Das Risiko? Führungskräfte **brennen aus** und können das Potential ihrer Teams nicht voll entwickeln.

Achtsamkeit und Stressbewältigung als Kernkompetenz.

Achtsamkeit und die Fähigkeit zur Stressbewältigung werden damit zur **Kernkompetenz für eine effektive (Selbst)-Führung**: innerlich bewusst zur Ruhe kommen können, den Ausgleich schaffen, eine förderliche Einstellung entwickeln, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, ganz präsent sein. Auf diese Weise verbessern Führungskräfte nicht nur die **eigene Leistungsfähigkeit, Gesundheit** und **Kreativität**, sondern auch die ihrer **Mitarbeiter**.

Leistungsfähigkeit der Führungskräfte und deren Mitarbeiter erhalten.

In diesem Training verbessern die Teilnehmenden ihre Kompetenzen im Umgang mit den Anforderungen des Alltags. Ob berufliche Überforderung, Stress durch Konflikte oder Doppelbelastung durch Familie und Job – dieses Training berücksichtigt die **persönliche Stresssituation** jedes Teilnehmenden und hilft dabei, den eigenen persönlichen Weg im Umgang mit Stress zu finden.

Den eigenen Weg im Umgang mit Stress finden.

Wieso Stressbewältigung im Unternehmenskontext?

Zahlen, Daten, Fakten

Ø : 15,1 Fehltag/Person/Jahr

Fehltag: regionale Unterschiede

So lange waren Erwerbstätige 2017 durchschnittlich krankgeschrieben

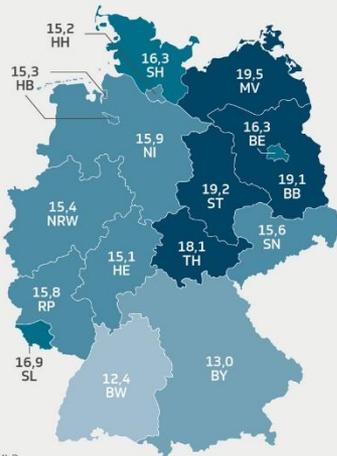
bis zu 12,4 Fehltag
Baden-Württemberg (BW)

13,0
Bayern (BY)

15-15,9
Bremen (HB)
Hessen (HE)
Nordrhein-Westfalen (NRW)
Sachsen (SN)
Hamburg (HH)
Rheinland-Pfalz (RP)
Niedersachsen (NI)

16-16,9
Berlin (BE)
Saarland (SL)
Schleswig-Holstein (SH)

18 und mehr Fehltag
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)
Brandenburg (BB)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)



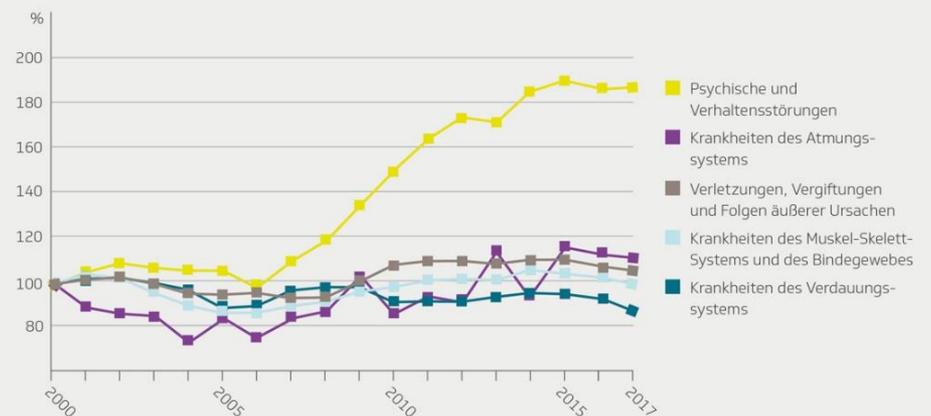
Ø: 15,1 Fehltag

Grafik / Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2018

Starker Anstieg von Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen - oft stressbedingt!

Fehltag wegen psychischer Erkrankungen stagnieren auf hohem Niveau

Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltag im Jahr 2000 = 100 Prozent)



Grafik / Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2018

Sie sind Mitglied der Geschäftsleitung oder HR?

Wir haben eine Antwort auf Ihre Fragen!

Leiden Sie unter einer immer größeren Zahl **abwesender Mitarbeiter**?

Die **Anforderungen** an Ihre Führungskräfte sind hoch?

Die **Unsicherheit** wächst und **Veränderungsprozesse** verlangen viel Engagement und Nerven?

Wie schaffen es Ihre Führungskräfte sich in einer immer **komplexeren Welt** zu orientieren?

Die **Leistungsfähigkeit** Ihrer Mitarbeiter ist Ihnen wichtig? Sie möchten einem **kostenintensiven** und langfristigen **Ausfall vorbeugen**?

Ergreifen Sie **proaktiv** Maßnahmen, um Ihre Leistungsträger vor einem drohenden **Burnout** zu **schützen**!

Unterstützen Sie Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter dabei mit schwierigen oder **belastenden Situationen** besser zurechtzukommen!

Leisten Sie einen **Beitrag** für die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiter!

Denn nur gesunde Mitarbeiter sind auch leistungsfähige Mitarbeiter.

Ihr Nutzen als Teilnehmende

Hier geht es um Sie!

- Tanken Sie Ihren Energiespeicher wieder auf!
- Sie kommen raus aus Ihrem Alltag!
- Sie haben endlich mal Zeit zur Reflektion und zum Durchatmen!
- Wer viel leisten muss, darf und sollte auch entspannen und genießen lernen.
- Sie beugen aktiv stressbedingten Krankheiten vor und tun etwas für Ihre Gesundheit.

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

- Individuelles und persönliches Coaching sowohl vor Ort als auch im Anschluss mit einer unserer erfahrenen Stress-Coaches
- Sie erhalten ausreichend Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Führungskräften.

In einem wunderschönen Ambiente

- Ideal zum Entspannen
- Mitten in der Natur
- Leckerer regionales Essen zum Genießen
- Sie haben die Möglichkeit sich bei Bedarf zurückzuziehen.

Praxiserprobt und konkret

- Uns ist es wichtig, Ihnen praxiserprobte Strategien für den Alltag mit an die Hand zu geben.
- Sie wählen aus einem vielfältigen Angebot an Strategien und Methoden die aus, die zu Ihnen passen.
- Sie erlernen Ihren persönlichen Weg der Stressbewältigung.

Achtsamkeit – nur ein Trend?

Wissenschaftliche Studien belegen einen Zusammenhang zwischen regelmäßiger **Achtsamkeitspraxis** und

- ✓ erhöhter **Resilienz**
- ✓ besseren **metakognitiven Fähigkeiten** (z.B. Konzentrationsfähigkeit)
- ✓ besserer **Anpassungsfähigkeit**
- ✓ besserer **Emotionsregulation** (siehe Reitz, M. et al., 2016)

Diese Fähigkeiten ermöglichen ein **souveränes und erfolgreiches Agieren in einer komplexen Umwelt.**

- **Große Unternehmen** (z.B. Google, SAP, Daimler) bieten sehr erfolgreich unternehmensweite achtsamkeitsbasierte Programme an (z.B. „Search Inside Yourself“).
- Es entsteht nicht nur ein **direkter Nutzen** für die **Führungskraft**, sondern auch für deren **Mitarbeiter.**

Für langfristig leistungsfähige Mitarbeiter, die gute Entscheidungen treffen!

Was ist das Besondere an diesem Seminar?

- ✓ Intensives Arbeiten in der **Kleingruppe** (max. 10 Teilnehmer)
- ✓ **2 individuelle Coaching-Sitzungen** pro Teilnehmer
Eine während der Veranstaltung und eine nach der Veranstaltung
- ✓ **Austausch** mit anderen Führungskräften
- ✓ Kombination aus **theoretischen Elementen** und **praktischer Anwendung**
- ✓ Ein **wunderschöner Veranstaltungsort**, der es erlaubt in einer angenehmen Atmosphäre zu arbeiten und sich bei Bedarf auch zurückzuziehen

„Unsere Seminare zeichnen sich durch einen **direkten Bezug** zu den alltäglichen Herausforderungen als Führungskraft aus.“

Individuell – flexibel – persönlich

Wir bieten kein Training von der Stange an. Als kleiner Bildungsanbieter sind wir in der Lage ganz individuell auf die Bedürfnisse unserer Teilnehmer einzugehen.

„Der **Transfer** des Erlernten und die Umsetzung in den **Arbeitsalltag** ist uns besonders wichtig.“

„Wir legen besonderen Wert auf die **Nachhaltigkeit** unserer Seminare.“

Die Seminarinhalte



Stressbewältigung

- Stress – was ist das eigentlich?
- Die drei Säulen der individuellen Stresskompetenz
- Stress entsteht (auch) im Kopf – Mentale Strategien der Stressbewältigung
- Dem Stress auf die Spur kommen – individuelles Problemlösetraining
- Genießen und entspannen – aber richtig



Achtsamkeit

- Was heißt Achtsamkeit?
- Wie kann Achtsamkeit in Stresssituationen nützlich sein?
- Achtsame Kommunikation und ihr Nutzen
- Achtsamkeit in den Berufsalltag integrieren



Gesunde und achtsame Führung

- Besondere Herausforderungen an Führungskräfte
- Stressbewältigung und Achtsamkeit im Kontext von Agilität und Komplexität
- Auswirkungen auf das Führungsverhalten

- **Wissenschaftliche Erkenntnisse aus Neurologie, Psychologie und Biologie**
- **Anleitungen zu Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Genusstraining**
- **Angebote zur Selbsterfahrung und Erfahrungsaustausch**
- **Reflexion und Förderung der eigenen Achtsamkeit und Stresskompetenz**

Die Trainerinnen

- zertifizierte Coaches und erfahrene Trainerinnen
- zertifizierte Trainerinnen im Bereich Stressmanagement
- langjährige Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Trainings für Führungskräfte
- langjährige Erfahrung in der Personal- und Führungskräfteentwicklung
- mehrjährige internationale Erfahrung
- Je nach Teilnehmerzahl wird die Veranstaltung von einer oder zwei Trainerinnen durchgeführt



KONZELMANN

Miriam Konzelmann

Konzelmann - Personal- und Organisationsentwicklung

- Diplom-Psychologin
- 11 Jahre internationale Erfahrung als Personal- und Organisationsentwicklerin
- Coach (FH)
- Systemische Organisationsentwicklerin (Akademie Remscheid)
- Zertifizierte Trainerin für Stressmanagement und Progressive Muskelrelaxation (ket, PH Karlsruhe)



Kerstin Schraufstetter

profil Coaching & Personalentwicklung

- International Management (Business School ICN, Frankreich)
- HR Manager Strategische Personal- und Führungskräfteentwicklung (Industrie/Maschinenbau)
- Zertifizierter Systemischer Business Coach (SHB)
- Stresstrainerin nach Prof. Kaluza



Termin und Veranstaltungsort

11.11.2020 – 13.11.2020

WeinKulturgut Longen-Schlöder

54340 Longuich

Tel.: 06502 – 83 45

www.longen-schloeder.de



Architekturpreis Wein 2013

Kontakt und Anmeldung

Miriam Konzelmann

00352 - 691 217 837

mail@konzelmann-consulting.eu

www.konzelmann-consulting.eu

Seminarkosten: 1095,- zzgl. MwSt.

Zzgl. Kosten für Übernachtung und Verpflegung: ca. 400,- inkl. MwSt.

(inkl. Tagungspauschale, Weinprobe und Vollpension, außer am 1.

Abend (à la carte))

Bitte melden Sie sich per E-Mail an!

Seminarablauf und Programm

Longuich: Weinberge, Mosel und Architektur



Architekturpreis Wein 2013

Mittwoch, 11.11.2020

bis 15:30 **Ankunft** – Bezug der Zimmer

16:00 **Seminarbeginn**

- Kennenlernen
- Einstieg in das Thema
- Entspannungsübung

18:30 **Abendessen**

à la carte

20:00 **Individuelles Coaching**

Donnerstag, 12.11.2020

07:30 **Individuelles Coaching**

bis 8:45 **Frühstück**

09:00 **Seminar**

- Wege der Stressbewältigung
- Mentale Stressbewältigung
- Achtsam der Natur begegnen

12:30 **Mittagspause „2 Gang-Menü“**

Individuelles Coaching

14:15 **Seminar**

- Entspannungstraining
- Problemlösetraining

18:30 **„Kulinarische Weinreise“**

- Weinprobe
- Moselländische Spezialitäten

Freitag, 13.11.2020

07:30 **Individuelles Coaching**

bis 8:45 **Frühstück** und auschecken

09:00 **Seminar**

- Achtsame Kommunikation
- Gesunde und achtsame Führung

12:30 **Mittagspause „2 Gang-Menü“**

13:30 **Seminar**

- Entspannungsübung
- Integration in den Alltag

15:45 **Individuelles Coaching**

Wir behalten uns zeitliche Änderungen des Programmablaufes aufgrund von Witterung oder aus organisatorischen Gründen vor.

- ✓ Übernachtung inmitten der Weinberge in kleinen Winzerhäuschen (*Architekturpreis 2013*)
- ✓ Achtsamkeitsübungen und Entspannung zwischen Weinreben und Moselblick
- ✓ Kulinarische Weinreise mit Weinprobe und lokalen Spezialitäten
- ✓ Frische und regionale Küche
- ✓ Herrlicher Blick in die grandiose WeinKulturlandschaft

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail und ist verbindlich. Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung zusammen mit der Rechnung. Der Platz ist erst nach Eingang der Anzahlung von 600 Euro gesichert. Bitte überweisen Sie den Restbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Die Teilnahme kann nur als Ganzes gebucht werden, inklusive Übernachtung vor Ort im Tagungshotel.

Absage

Wir behalten uns eine Absage des Seminars bei zu geringer Teilnehmerzahl, Krankheit des Trainers oder aus anderen dringenden bzw. unvorhersehbaren Gründen vor. Bereits bezahlte Gebühren werden rückerstattet. Ein weitergehender Schadensersatzanspruch jeglicher Art - insbesondere Ersatz von Reisekosten oder Arbeitsausfall ist ausgeschlossen. Die Teilnehmer verzichten auf jegliche weitere Regressansprüche.

Stornierung

Eine Stornierung des Seminars ist bis 10 Wochen vor Teilnahme kostenfrei möglich. Bei einer Stornierung bis zu 2 Wochen vor Seminarstart berechnen wir 600 Euro. Danach wird der komplette Betrag fällig.

Bitte denken Sie daran, im Falle einer Stornierung die Übernachtung im Tagungshotel ebenfalls zu stornieren. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Stornokosten.

Leistungsbeschreibung

In der Seminargebühren enthalten sind: Seminarunterlagen, 2 individuelle Coachingsitzungen, Teilnahme am Seminar. Nicht enthalten sind insbesondere die Kosten der Übernachtung am Seminarort mit Vollpension sowie die Tagungspauschale. Diese Leistungen werden von den Teilnehmenden separat beim Hotel gebucht und abgerechnet.