

## **Gelassen und optimal leistungsfähig sein: Stimmiges Balancieren vielfältiger Anforderungen**

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q452 SF

### **Nutzen und Ziele**

---

Gelassenheit und innere Stabilität - auch unter vielfältigen Anforderungen - sind entscheidende Schlüssel für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Nur in einem Zustand der aufmerksamen Gelassenheit hat ein Mensch Zugriff auf all sein Wissen und Können. Dazu werden wegweisende Erkenntnisse der modernen Hirnforschung und Arbeitswissenschaft anschaulich vermittelt.

Das Online-Seminar erstreckt sich über drei halbe Tage und behandelt folgende Inhalte:

- Was bedeutet Gelassenheit
- Stressmuster erkennen und verändern
- Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen zur Schulung der Aufmerksamkeit
- Anwendung bewährter Methoden zum besseren Umgang mit schwierigen Situationen
- Gelassenheitstraining im Alltag

### **Lernziele**

Die Teilnehmenden

- erfahren, worauf gesunde Arbeit und optimale Leistungsfähigkeit beruhen
- reflektieren Auswirkungen unterschiedlicher innerer Einstellungen auf das eigene Erleben und die persönliche Stressbewältigung
- lernen Möglichkeiten kennen, einen Zustand innerer Gelassenheit zu erreichen
- trainieren ihre Fähigkeit zur Zentrierung, Distanzierung und Entspannung
- stärken Sie Ihre Kompetenz, umsichtig mit den eigenen Kräften zu haushalten

## **Gelassen und optimal leistungsfähig sein: Stimmiges Balancieren vielfältiger Anforderungen**

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q452 SF

Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte, die hohe Arbeitsanforderungen oder andere Belastungen bestmöglich bewältigen und dabei weniger unter Stress und Druck geraten wollen
Termin	28.11 bis 30.11.2022
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Thomas Altmann
Teilnahmegebühr	610,00 EUR
Seminarzeiten	Montag 09:00 Uhr - 13:00 Uhr Dienstag 09:00 Uhr - 13:00 Uhr Mittwoch 09:00 Uhr - 13:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
Online-Evaluation	<p>Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.</p> <p>Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.</p>

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online -Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online -Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).