

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

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q155 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.

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

Herausfordernde berufliche Situationen bestmöglich vorbereiten und souverän bestehen □ darum geht es in diesem Seminar. Der Schlüssel dazu ist Gelassenheit. Nur in einem Zustand der aufmerksamen Gelassenheit hat ein Mensch Zugriff auf all sein Wissen und Können. Gelassenheit und innere Stabilität auch unter hohen Anforderungen sind entscheidende Faktoren für den dauerhaften Erhalt der Leistungsfähigkeit.

Im Seminar stärken Sie Ihre Kompetenz, umsichtig mit den eigenen Kräften zu haushalten und so optimal leistungsfähig zu bleiben. Sie erfahren, wie komplexe Situationen geklärt und hohe Anforderungen oder widersprüchliche Interessen besser in Einklang gebracht werden können. Sie lernen bewährte Methoden kennen, blockierende Gedanken und Emotionen zu steuern und aufzulösen. Stress kann fühlbar abgebaut werden und innerliches Entspannen gelingt. Die vermittelten Methoden können später selbstständig angewendet werden.

- Wie das eigene Ich funktioniert und worauf volle Leistungsfähigkeit beruht
- Stress erzeugende Antreiber-Dynamiken verändern
- Hindernisse überwinden durch Perspektivenwechsel
- Ausbalancierte Entscheidungen treffen
- Schwierige Situationen gelassen besser bewältigen
- Arbeit an persönlichen Fallbeispielen

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

Veranstaltungs-Nr. 2023 Q155 SF

Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte, die hohe Anforderungen bestmöglich bewältigen und dabei gesund bleiben wollen	
Termin	12.06 bis 13.06.2023	
Tagungsstätte	Tagungsstätte Düsseldorf	
Dozent*innen	Thomas Altmann	
Teilnahmegebühr	680,00 EUR ohne Ü/VP	
Seminarzeiten	Montag	10:00 Uhr - 17:00 Uhr
	Dienstag	09:00 Uhr - 16:30 Uhr
Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
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>	