

## Unter Belastung – und gesund erfolgreich sein

### 3-stufige Vorgehensweise zur Nachhaltigkeit – Vortrag auch unabhängig buchbar –

**Termin: auf Anfrage**

Warum gelingt einigen Menschen alles locker leicht während andere permanent gestresst und scheinbar nie zufrieden wirken. Sich selbst und die eigenen Ressourcen kennen und günstig nutzen, ist leichter gesagt als getan. Die selbst gestellten Fallen von echten Herausforderungen zu unterscheiden, eine schiere Lebensaufgabe. Ansprüchen anderer zu parieren und selbstbewusst Grenzen zu ziehen, durchaus anspruchsvoll ... Wie auch immer Ihre persönlichen Drucksituationen aussehen, finden Sie sich damit in der Veranstaltung wieder und nehmen Sie noch weitere Optionen mit, auch unter Belastung gesund erfolgreich zu sein.

#### Das Kernmotto:

Weg von der Hilflosigkeit hin zur Selbstbestimmung.

Raus aus der Jammerfalle – rein in die Selbstverantwortung – mit Achtsamkeit für sich selbst

- 1.) **Vortrag** „Unter Belastung – und gesund erfolgreich sein“. Generieren erster Aha-Effekte sowie Entlastungsmethoden
- 2.) **SCG Selbstprofil®-Arbeitsstile** zur individuellen Analyse potentieller Ursachen von Belastung im eigenen Arbeitsstil/ Zeitmanagement
- 3.) Unterstützung durch ein **persönliches (Kurz-)Coaching** (telefonisch oder vor Ort)

#### Inhalte:

- ▶ Lernzonenmodell – etwas Stress ist gut für uns – die Dosis macht´s
- ▶ Erfolgsstrategie Nummer 1 nach Steven Covey: Nutzung des persönlichen Einflusskreises; von der Reaktion wieder in die Aktion kommen
- ▶ Des einen Freud, des anderen Leid – verschiedene Formen der Belastung und des individuellen Belastungsempfindens
- ▶ Lösungs- und Handlungsstrategien für den Umgang mit den verschiedenen Formen der Belastung (Anforderungen, Ressourcen, Kompetenzen, Beziehungen) und des Belastungsempfindens
  - Schritt 1: Vom Bauch in den Kopf – vom diffusen Gefühl zum konkreten Sachverhalt
  - Schritt 2: Vom Kopf zum Herzen – eine angemessene Lösungshaltung entwickeln
  - Schritt 3: Vom Herzen in die Hand – Verhaltensoptionen lernen und umsetzen
- ▶ Die Lust am Leben ist uns angeboren – lassen wir es gelassen zu!

**Methoden:** mitreißender Vortrag, große Toolbox



Ihr Consultant: Dr. Mechtild Laumen-Schiel