

# STRESSMANAGEMENT

Führungskräfte sollen sich selbst so führen, dass sie möglichst allen Belastungen standhalten können. Zudem wird von ihnen erwartet, dass sie die eigenen Mitarbeiter so führen, dass diese gut mit dem beruflichen Stress umgehen können.

Im Seminar lassen wir Führungskräfte erfahren, welche positiven Wirkungen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen haben und welche Sportarten den richtigen Ausgleich zu Stress bieten. Über die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Stress erarbeiten wir dann gemeinsam, welche Änderungen in ihrer allgemeinen Lebensführung eingeleitet werden können und zu ihrer aktuellen Lebenssituation passen. Wir geben ihnen Anleitungen für einen erholsamen Schlaf, ein entspannendes Ernährungsverhalten, die Linderung von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, die Gestaltung ihrer sozialen Beziehungen und wir unterstützen sie bei der Aktivierung ihrer persönlichen Ressourcen.

Daneben reflektieren wir vertraulich das Führungsverhalten der Führungskräfte, machen Stressoren aus und entwickeln Strategien, die ihnen helfen können, die Belastungen ihrer Mitarbeiter zu verringern und damit natürlich auch die eigene Belastung, denn motivierte, entspannte und leistungsfähige Mitarbeiter sorgen meist auch für eine entspannte Führungskraft.

## GESUNDES FÜHREN



**Das Rezept der Spitzensportler:  
Große Leistungen gelingen, wenn der Kopf frei ist.**

### LEISTUNGEN

Planung, Organisation und Durchführung des Seminars

Bestellnummer: 1612

### DETAILS

MODUL II GESUNDES FÜHREN

Seminar für Führungskräfte

Personen: 6-12

Dauer: 3 Tage

Zeitraum: ganzjährig

Veranstaltungsorte: bundesweit

Preis: Sie erhalten ein Angebot

### KONTAKT

Dr. Harald Schmid  
GALENOS • health & performance  
Schulstraße 11 • 63594 Hasselroth  
Telefon 06055•82155  
info@galenos.biz  
www.galenos.biz