

Stresskompetenz für Führungskräfte

Ihr Weg zu einem gesunden und produktiven Arbeitsklima

Stresskompetenz ist kein Luxus, sondern eine unverzichtbare Fähigkeit für den langfristigen Erfolg und das Wohlbefinden aller Beteiligten in einem Unternehmen. Stress in Organisationen führt vielerorts zu ernsthaften Problemen: sinkende Produktivität, steigender Krankenstand und hohe Fluktuation. Hinzu kommt die Gefahr von Burnout, nicht nur bei der Belegschaft, sondern auch bei den Führungskräften selbst. Für Führungskräfte heißt das, nicht nur ihre eigene Stressresistenz zu stärken, sondern auch ein wachsames Auge auf das Stressniveau ihres Teams zu haben.



- Selbstreflexion und Identifikation persönlicher Stressfaktoren
- Erforschung der persönlichen Stressreaktionen und deren Auswirkungen auf andere
- Analyse von Stressdynamiken und -verhalten im Team
- Minderung des Belastungspotenzials bei Mitarbeitern und Früherkennung von Stresssignalen
- Führungskompetenz in stressreduzierender Führungspraxis

Teilnehmer des Seminars "Stresskompetenz für Führungskräfte" tauchen tief in das Verständnis von Stressdynamiken ein, erkennen die Einflussfaktoren auf sich und ihr Team und entwickeln Führungsstrategien, die nicht nur das Wohlbefinden fördern, sondern auch zur effektiven Stressreduktion beitragen.



Jedes Unternehmen profitiert von Führungskräften, die in der Lage sind, ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und gezielt zu steuern. Dadurch werden negative Auswirkungen auf das Team und die Arbeitsumgebung minimiert. Es entsteht ein Arbeitsumfeld, in dem Mitarbeiter und Führungskräfte gleichermaßen produktiv und gesund bleiben können!

**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**



Rahmendaten

- in Präsenz oder online
- Inhalte modular aufgebaut
- wissenschaftlich fundierte Selbsteinschätzungsprofile
- umfangreiches Arbeitsbuch - gedruckt oder digital
- praxisnah - mit direkt umsetzbaren Impulsen und Methoden
- zeitlich flexibel aufteilbar - von Lernhäppchen bis zweitägig, von einmalig bis zu nachhaltigen Kursen über einen längeren Zeitraum
- empfohlene Gruppengröße: bis zu 12 Teilnehmer

*Verbindung
schafft Möglichkeiten*

Jetzt sind Sie an der Reihe!

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, mentale Gesundheit im täglichen Leben zur Priorität zu machen - als Mitarbeiter, Führungskraft oder Privatperson.

Sie sind fündig geworden? Dann holen Sie sich direkt Ihr Seminarangebot ein!

Sie sind noch nicht sicher? Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit mir!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



Kontakt

hoffmann.coach

mail@hoffmann.coach

+49 159 0129 3444

+49 721 9896 3610