

## Gelassen und optimal leistungsfähig bleiben

### Stimmiges Balancieren vielfältiger Anforderungen

GB270

Gelassenheit und innere Stabilität – auch unter hohen Anforderungen – sind entscheidende Faktoren für dauerhafte Leistungsfähigkeit. Im Seminar stärken Sie Ihre Kompetenz, umsichtig mit den eigenen Kräften zu haushalten und so optimal leistungsfähig zu bleiben. Sie erfahren, wie schwierige 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 bewusstes Entspannen gelingt. Die vermittelten Methoden können später selbstständig angewandt werden.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie das eigene Ich funktioniert und worauf optimale Leistungsfähigkeit beruht
- Auswirkungen unterschiedlicher innerer Einstellungen auf das eigene Erleben und die persönliche Stressbewältigung
- Kennenlernen des Modells "Inneres Team"
- Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen zur Schulung der Aufmerksamkeit
- Anwendung bewährter Methoden zum besseren Umgang mit schwierigen Situationen.

Das Seminar richtet sich an Führungs- und Fachkräfte, die hohe Anforderungen bestmöglich bewältigen und dabei weniger unter Stress und Druck geraten wollen.

Dauer: 2 Tage

#### TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine:

15.05.–16.05.2024

Kurspreis<sup>(1)</sup>: 895 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

#### KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

#### INFORMATIONEN

[↗ arbeitsschutz@ftu.kit.edu](mailto:arbeitsschutz@ftu.kit.edu)

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20006578] 27.11.2023