



Ausgangssituation

Ihre Führungskräfte sind täglich Stress sowie Zeit- und Leistungsdruck ausgesetzt? Sie möchten Sie dabei unterstützen trotzdem leistungsstark und dauerhaft motiviert zu bleiben!

Ein Schritt in diese Richtung ist ein persönliches Coaching im Bezug auf Selbstmanagement sein. Inhalte sind u.a. das Planen und Managen von Zeit, das Erarbeiten von smarten Zielen, sowie eine gute Organisation des Arbeitsalltages mit dem Ziel Zeit und Geld zu sparen.

Vielleicht möchten Sie Ihre Führungskräfte auch noch gezielter für die Themen Stressbewältigung und Entspannung sensibilisieren und ihnen somit konkrete Möglichkeiten aufzeigen, wie sie in einem stressigen und hektischen Alltag trotzdem langfristig gesund und leistungsstark bleiben können. Dabei ist es Ihr Ziel Kosten durch Krankheitsausfälle und Fluktuation zu minimieren.

Das Ziel

- zufriedene und dauerhaft leistungsstarke Führungskräfte

Das Programm auf einen Blick

Individuell entwickeltes und auf die Bedürfnisse des jeweiligen Mitarbeiter abgestimmtes Konzept mit möglichen Inhalten wie:

- planen und managen von Zeit
- Selbstmanagement
- Stressfrei führen
- SMARTe Ziele - planen, organisieren und kontrollieren
- Pausen effektiv gestalten
- Ruhe bewahren in stressigen Situationen
- Stress am Arbeitsplatz - Strategien zum Umgang mit Stress
- Entspannung am Arbeitsplatz - schnelle und effektive Techniken
- Burn-Out - was ist das?
- Burn-Out-Prävention - Strategien um dem Ausbrennen vorzubeugen
- uvm.

Mein Profil

Als Dipl. Betriebswirtin im Außendienst für ein deutsches Einzelhandelsunternehmen sowie als Personal Assistant in einer international tätigen Bank habe ich die Anforderungen, die Unternehmen an Ihre Mitarbeiter – und speziell an Ihre Führungskräfte – stellen genauso wie deren mögliche Auswirkungen kennengelernt.

Seit mehr als 7 Jahren liegen meine Schwerpunkte als psychologische Beraterin und Coach in der Stresspräventions-Beratung und bei Trainings und Seminaren für effektives Zeit-, Selbst- und Teammanagement, Ziele setzen, Entspannung und Bewegung.

Seit über 3 Jahren trage ich als Dozentin für Betriebswirtschaft in verschiedenen Weiterbildungsinstituten zur persönlichen Entwicklung vieler Menschen bei.