INOVATO Unternehmensentwicklung

INOVATO Strategische Personal- und Organisationsarbeit GmbH · A-4052 Ansfelden, Dorfweg 2
T. +43 (0) 7229.87029-0 · E. office@inovato.at

Gesunder Erfolg mit Selbst-Bewusst-heit

Vom Hamster im Stressmuster hin zum selbstbestimmten Schaffen und Wirken (inkl. Stress-Muster- und Stress-Belastungs-Check)

Leistung und Selbstentfaltung sind wesentliche Säulen für das Erleben von Wirksamkeit und Glück. Unsere Leistungsansprüche spornen uns an, entwickeln uns weiter, machen uns erfolgreich – aber bringen uns manchmal an unsere Grenzen und können gerade unter Druck und Stress eine Eigendynamik entfalten. Leistungsmuster werden häufig unwillkürlich abgerufen und ermöglichen einen vertrauten (aber manchmal schädlichen) Umgang mit Druck-Situationen.
Die eigenen Stressmuster zu erkennen, in ihrer Bedeutung für unser Leben zu würdigen aber auch kritisch zu hinterfragen ermöglicht uns, einen neuen selbstbewussten Umgang mit Leistung und Erfolg zu entwickeln. Sie lernen unterschiedliche Methoden des Selbst- und Stressmanagements kennen und entwickeln Ihren Weg zu einem stimmigen Leben in Balance, das Ihren Bedürfnissen und Ihren Lebens- und Leistungsanforderungen im beruflichen Kontext gerecht wird.

Ziele

- Persönliche Stress- und Leistungsmuster bewusst machen
- Entwicklung von konstruktiven und gesunden Leistungsansprüchen
- Ausstiegsmöglichkeiten aus den unwillkürlichen Stress-Dynamiken entwickeln
- Balance zwischen Leistung und Entspannung finden
- Kennenlernen von Selbstmanagement-Methoden
- Entwicklung eines selbstbestimmten Weges zu einem stimmigen Leben in Balance

Inhalte

- Persönlicher Stress- und Belastungs-Check
- Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Leistungsansprüchen: Nutzen und Chancen der Leistungsmuster, Gefahren und Risiken der unwillkürlichen Leistungsdynamiken und konstruktives Umgestalten von Leistungsmustern
- Zusammenhang zwischen Stressmustern und meinem persönlichen Umgang mit Druck und Belastungen:
- Thinking Styles, Verhalten und Kommunikation, Auswirkungen im beruflichen und privaten Leben, Entwicklungsgeschichte meiner persönlichen Stressmuster: Biografie, Persönlichkeit und Bedeutung des Kontextes
- Vom Brennen zum Ausbrennen: Wann führen Leistungsmuster zu Stress und Überbelastung? Warnsignale: Erkennung von Überbeanspruchung (bei mir selbst und anderen)
- Bewussten und gesunden Umgang mit Leistungsansprüchen entwickeln: Entwicklung von konstruktiven und nützlichen Leistungsansprüchen, Widerstandsfähigkeit entwickeln (Resilienz), Entwicklung von Bewusstheit und Achtsamkeit und „innerer Stimmigkeit“ (Kohärenz), emotionale und mentale Strategien: Denkmuster, kognitive Strategien, emotionale Stabilität entwickeln, Ressourcen und Kraftquellen nutzbar machen, körperliche Wege zur Entspannung: Entspannungstechniken, Atemtechniken, Bewegungsübungen
- Anti-Stressmethoden für Akut-Stress-Situationen

Methodik

- Stress-Muster und Stressbelastungs-Analyse
- Theoretische Impulse
- Reflexionsübungen
- Kleingruppenarbeiten
- Entspannungsübungen

Zielgruppe

- Führungskräfte, Schlüsselpersonen, Mitarbeiter*innen in herausfordernden Tätigkeitsbereichen

Zeitrahmen

2 Tage

Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger