Doris Stein-Dobrinski



Training

Achtsamkeit und Resilienz versus Stress und Burnout

So führst du als Female Leader achtsam bei Stress, bist resilient und bleibst dauerhaft selbstwirksam, gesund und leistungsfähig.

Doris Stein-Dobrinski



Training

Für die meisten Menschen ist die Arbeit mehr als nur ein notwendiges Übel, um den Lebensunterhalt zu verdienen. Viele betrachten ihren Job als wichtigen Teil des Lebens und empfinden ihn auch meist als bereichernd. Eine anspruchsvolle Aufgabe als Female Leader ist eine wichtige Basis für das Selbstwertgefühl und oft auch ein Garant für Zufriedenheit und Lebensfreude. Unter anderem auch deswegen, weil die Zusammenarbeit mit dem Team und den Führungskolleg*innen häufig ein stabiles soziales Umfeld bietet.

Gleichzeitig stellt die Führungsaufgabe gerade für uns Frauen bisweilen eine Belastung dar und beeinflusst dadurch auch den eigenen Organismus. Zu hohe Belastungen und Stress können sich negativ auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude auswirken. Früher machten den Menschen vor allem die körperlichen Anstrengungen bei der Arbeit zu schaffen. In der heutigen Arbeitswelt sind es gerade bei Führungskräften zunehmend die psychischen Belastungen, die die Gesundheit gefährden.

Ein moderner Führungsalltag ist geprägt durch permanente Veränderungen, sei es durch Globalisierung oder Umstrukturierung. Die Folge davon ist ein extremes Arbeitstempo und enormer Leistungsdruck. Die Aufgaben werden immer komplexer und die Gestaltungsmöglichkeiten durch das zunehmende "Silodenken" immer geringer. Dadurch leiden Effizienz und Arbeitszufriedenheit. Konkurrenzdruck und die eigenen Ansprüche gerade an uns als Führungsfrauen kommen zusätzlich als Stressfaktoren dazu. Anforderungen im Privatleben und familiäre Verpflichtungen führen darüber hinaus zu einer Belastung für Körper und Psyche. Zunehmend wird daher in Unternehmen der Frage nachgegangen, wie die Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation aller erhalten werden kann. Auch das gehört zu deinen Aufgaben als Female Leader und fordert dir

Doris Stein-Dobrinski



Training

selbst eine starke Widerstandskraft und Stressresistenz ab.

In diesem Training "Achtsamkeit und Resilienz vs. Stress und Burnout" lernst du, wie du deinen individuellen Stresspotenzialen wirkungsvoll auf die Schliche kommst. Du entwickelst mit mir Strategien, um persönliche Belastungen und Konflikte erfolgreich zu bewältigen. Daneben geht es um einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Schaffe dir Freiräume für dich und deine Bedürfnisse. Steigere so deine Effizienz im Führungsjob, genieße deinen Erfolg und deine Lebensfreude.

Das ist dein konkreter Nutzen

Deine innere Einstellung und dein eigenes Verhalten entscheiden darüber, wie du mit den täglichen Anforderungen auf Dauer umgehst.

- ✓ Finde deine individuell passenden Wege im Beruf und im Privatleben.
- ✓ Lerne eigene Bedürfnisse und Wünsche deutlicher zu erkennen und dein Leben immer bewusster aktiv zu steuern.
- ✓ Nutze deine Zeit bewusst und sinnvoll, um leistungsfähig und zufrieden zu bleiben.
- ✓ Behalte dein k\u00f6rperliches und psychisches Wohlbefinden trotz hoher Anforderungen.
- ✓ Analysiere deine persönlichen Stressfaktoren und bisherigen Reaktionsmuster.
- ✓ Entwickle deine individuellen Lösungen im Umgang mit Konflikten, Ärger und Extremsituationen.
- ✓ Lerne, dich schneller zu regenerieren.
- ✓ Erweitere deine Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung.

Doris Stein-Dobrinski



Training

Du erfährst in diesem Training,

Resilienz, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit und ihre Wechselwirkung

- ✓ Aktive Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit im Unternehmen
- ✓ Burnout-Prävention Brandschutz für die Seele
- ✓ Das kannst du für die Mitarbeitergesundheit tun konkrete Handlungsempfehlungen bei Alarmsignalen

Das Phänomen "Stress" – in Theorie und Praxis

- ✓ Gesundheit als Basis für kraftvolles Arbeiten und Leben
- ✓ Stress und seine k\u00f6rperlichen und psychischen Auswirkungen
- ✓ Der biologische Sinn des Stressmechanismus
- ✓ Gefangen in der Stressreaktion Der Stressreaktions-Zyklus

Stressmanagement – das kannst du tun:

- ✓ Kurz- und langfristige Strategien gegen Stress
- ✓ Steigere die instrumentelle Stresskompetenz
- ✓ Bei den Stressauslösern ansetzen
- ✓ Erfolgreiches Stressmanagement ist die Pflege des Energiehaushalts

Mentalmanagement

- ✓ Mentale Stresskompetenz durch Achtsamkeit
- ✓ Eigene Denkmuster und Einstellungen überprüfen
- ✓ Blockaden reflektieren, als Herausforderungen umdeuten und unerwartete Lösungen finden

Doris Stein-Dobrinski



Training

Mentalmanagement

- ✓ Den eigenen Weg bewusster selbst steuern
- ✓ Komme deinen inneren Antreibern auf die Spur
- ✓ Aktiv "Nein-Sagen" lernen

Ganzheitliches Wohlbefinden durch erfolgreiches Selbstmanagement

- ✓ Stärken und Schwächen analysieren
- ✓ Eigene Wünsche und Bedürfnisse deutlicher wahrnehmen und umsetzen
- ✓ Situationen und Sachverhalte einschätzen lernen
- ✓ Prioritäten erkennen
- ✓ Den eigenen Weg immer bewusster selbst steuern lernen
- ✓ Lebens- und Arbeitsziele in Einklang bringen

Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe.

- ✓ Pausenkultur am Arbeitsplatz
- ✓ Übungen zum Stressabbau
- ✓ Acht Tipps, um Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu praktizieren
- ✓ Zehn Tipps für eine erfolgreiche Stressbewältigung
- ✓ Praktische 5 Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Nachhaltige Stressregeneration durch mentale Übungen

Doris Stein-Dobrinski



Training

Die Zielgruppe

Das Training richtet sich an alle weiblichen Führungskräfte mit mehrjähriger Führungserfahrung, an neue Female Leaders oder Teilnehmerinnen eines Talent Managementprogramms. Wichtig ist die Bereitschaft, die eigene Situation offen reflektieren zu wollen.

Methoden

Kurze Impulsvorträge, erfahrungsorientierte Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, moderierte Erfahrungsberichte, Ressourcenstärkung, Selbstreflexion, Arbeit mit Bodenankern, systemische Aufstellungen, Feedback

Deine Trainerin

Doris Stein-Dobrinski

- Führungskräftetrainerin
- Leadership Coach
- Resilienztrainerin
- Wirtschaftsmediatorin



Anmeldung zum Training:

"Achtsamkeit und Resilienz versus Stress und Burnout"

Einzelpreis für ein 2-tägiges Seminar: € 1250,- zzgl. MwSt.

Persönliche Daten der Teilnehmer*in	
Vorname / Name:	
Funktion / Position:	
Tätigkeitsschwerpunkt:	
Persönliche E-Mail: (für Ihre Anmeldebestätigung)	
Fon:	Mobil:
Seminartermin laut Website:	Seminar-Ort: Großraum Erlangen/Nürnberg
Unternehmensdaten/Rechnungsempfänger	
Unternehmen / Abteilung:	
Straße / Nummer:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	Fax:
Branche:	Steuer-Nr.:
Anzahl Mitarbeitende im Unternehmen:	
Falls gewünscht	
Anmeldebestätigung an: (Name, E-Mail)	
Rechnung an: (Name)	
Die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Anmeldebedingungen erkenne ich / erkennen wir an.	
Ort / Datum, Unterschrift:	

Doris Stein-Dobrinski www.frauen-und-resilienz.de mail@doris-stein-dobrinski.de

Anmeldung bitte per Post oder per E-Mail an: mail@doris-stein-dobrinski.de an mich schicken.