



Gesunde Leistung im modernen Arbeitsalltag Stresskompetenz für mehr Fokus, Energie und Gelassenheit

Unser moderner Arbeitsalltag ist oft geprägt von Daueranspannung, Informationsflut und dem Anspruch, allem gleichzeitig gerecht werden zu wollen. Multitasking, Always-on und die Busy-Culture führen selten zu echter Produktivität – sondern eher zu Erschöpfung, Überforderung und Unzufriedenheit. Wie gelingt es uns, trotz hoher Anforderungen und steigender Komplexität gesund, zufrieden und langfristig leistungsfähig zu bleiben und als Team gut zusammenzuarbeiten? In diesem Programm nehmen wir das Phänomen Stress in unserer Zeit genauer unter die Lupe und finden heraus, wie wir durch Achtsamkeit, Priorisierung, Energie- und Aufmerksamkeitsmanagement Konzentration, Fokus, Klarheit und zurückgewinnen - für Gelassenheit, bessere Ergebnisse und eine gesunde, nachhaltige Performance.

Das Programm richtet sich an...

- ... Mitarbeiter:innen aller Ebenen, die einen gelassenen und selbstbewussten Umgang mit den Herausforderungen unserer dynamischen Arbeitswelt erreichen möchten.
- ... alle, die praktische Techniken und Tools für mehr Fokus und Produktivität im digitalen Arbeitsalltag suchen und bewusster mit Ablenkungen umgehen möchten.

Inhalte:

- Stress verstehen: Was ist Stress? Wie zeigt sich Stress bei mir? Wie erkenne ich Stress im Team?
- Stresskompetenz auf 3 Ebenen entwickeln: Multimodales Stressmanagement
- Stressverstärkende Gedanken und Glaubenssätze identifizieren und durchbrechen
- Zukunftskompetenz Achtsamkeit: Techniken und Mindset - vom Stress nicht überrollen lassen
- Arbeits-Mythen unserer Zeit: Dopamin-Falle, Multitasking, Always-on, Busy-Culture
- Von Zeit- zu Aufmerksamkeits- und Energiemanagement
- Strategien für mehr Fokus, Produktivität und Priorisierung
- Selbstverantwortung und Teamverantwortung übernehmen und Grenzen setzen
- Methoden und Maßnahmen zum Entspannen, Aufladen und Erholen nach Stressphasen

Methoden:

- Kombination aus wissenschaftlich fundiertem Input, praktischen Impulsen, Teamcoaching, praktischen Szenarien und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Reflexionsübungen
Achtsamkeitspraktiken, Methoden des Zeit- und Selbstmanagements

Leistungen und Format:

- 8 Wochen, 1 x pro Woche 90 Minuten
interaktive Live-Online Session
ODER als 1-2 Tage Onsite Format
- Einheiten können flexibel auf eure Bedürfnisse angepasst werden
- 1:1 Coaching individuell zubuchbar
- Deutsch oder Englisch
- Datum nach Absprache, Preis auf Anfrage

