



Reflektierter Umgang mit Druck

Leistungsfähigkeit und Krisenresistenz – Neue Lust auf Herausforderungen

Herausforderung

Erfolgs- und Leistungsdruck verändern das Miteinander und reduzieren die Bereitschaft für Offenheit, Spontanität, Neugier und Ideenreichtum. Doch diese Eigenschaften sind wichtige Voraussetzungen für den Erfolg eines Unternehmens, insbesondere im Vertrieb. Druck, mit dem man nicht umgehen kann, wird unreflektiert an Kollegen und Mitarbeiter weitergegeben und breitet sich so flächendeckend im Unternehmen aus. Damit einher geht der Verlust an Eigeninitiative, Leistungsbereitschaft und Qualität. Konstruktives Arbeiten und mittelfristig auch die Wertekultur des Unternehmens wird so beeinträchtigt. Druck lässt sich nicht vermeiden. Folglich ist ein adäquater Umgang mit Drucksituationen von entscheidender Bedeutung für den Einzelnen und das Unternehmen.

Erleben/ Inhalte

Im Mittelpunkt des Seminars steht der reflektierte Umgang mit individuellem Druckempfinden. Die Wahrnehmung des Erlebten wird durch analytische Erkenntnisse begleitet und greifbar gemacht. Es gilt zu verstehen, was Druck ausmacht, wie er beispielsweise von Stress abzugrenzen ist und wie bewusst und sogar produktiv auf ihn reagiert werden kann. Die Wahrnehmung im ‚Hier und jetzt‘ sowie angeleitete Selbstreflexionen bieten eine neue Form des Zugangs. Im Abendworkshop mit Biathleten werden Drucksituationen des Arbeitsalltags nachgestellt. Druck verursacht durch ambivalente Gefühle, irrelevanten Ballast usw.

- Was Druck ist: Eingrenzungen, Abgrenzungen und verwandte Formen – Folgeerscheinungen wie Stress und Burnout – Unterschied zu den Herausforderungen des Alltags.
- Konstruktiver Umgang mit Druck: Einflüsse von Wertestrukturen auf Entstehung und Veränderung von Druck – Nachhaltig leistungsfähiger durch eigene Energie und Ressourcen statt Arbeiten unter Druck mit Gegenwind.
- Anleitung und Coaching zum Selbstmanagement: Hilfestellungen für konstruktive Auswege aus Drucksituationen.
- Ins Schwarze treffen - oder auch nicht: Unmittelbares Erleben durch Schießübungen mit diversen Drucksituationen.
- Wahrnehmen, erkennen und benennen verschiedener Stressquellen und typischer Handlungsverläufe unter Druck.

Veränderung/ Nutzen

Die Teilnehmer finden heraus, welche Kräfte in ihnen am Werk sind. Sie aktivieren eigene Ressourcen, um auf Basis eines wertebasierten Verhaltens sowohl gegenüber sich selbst als auch gegenüber anderen nachhaltig besser mit Druck umgehen zu können. Der reflektierte Umgang mit Druck unterstützt die Teambildung und ist gleichzeitig immer auch ein stabilisierender Faktor der persönlichen Life-Work-Balance.

Zielgruppe

Führungskräfte, TeamleiterInnen, Führungskräftenachwuchs und Projektteams

Dauer

Drei Tage. Das Seminar beginnt um 19.00 Uhr am Vorabend und endet am letzten Tag um 17.00 Uhr.

Der Abendworkshop wurde mit Unterstützung von Sven Fischer entwickelt. Die Übungen werden mit Sportwaffen der neuesten Lasergeneration auf dem Seminargelände durchgeführt. Die Durchführung erfolgt mit Petra Behle, Sven Fischer oder Ricco Gross, ehemalige Olympiateilnehmer und Weltmeister im Biathlon. Die Teilnehmerzahl liegt bei 9, 12 oder 15. Wir arbeiten mit zwei Trainern und bieten so die Möglichkeit persönliche Erfahrungen aufzugreifen. Die Teilnahmegebühr beträgt € 1.480,- plus MwSt. Preise für Inhouse-Seminare auf Anfrage. Veranstaltungsort, Termine, Teilnahmebedingungen und inkludierte Leistungen unter www.sophon-epc.de.

Kontakt

SOPHON^{EPC}
Ihr Ansprechpartner: Thomas Kleina
Demleitnerstraße 23, 81371 München

www.sophon-epc.de
info@sophon-epc.de
089 18 94 71-45