

# Stress- und Selbstmanagement

Stressmanagement ist heutzutage ein sehr wichtiges Thema, um die eigene Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten und die eigene Gesundheit zu fördern. Darin sind sich alle Experten einig. Ein gelungenes Selbstmanagement ist dafür sowohl notwendig als auch für andere Lebensbereiche förderlich. Daher integrieren wir in diesem Seminar Themen aus den Bereichen Selbstmanagement, Selbstcoaching und Willenskraft mit den wirksamen Methoden aus Stressmanagement Trainings. Mit den erlernten Techniken können Sie Stress wirksam entgegenwirken und Ihre Vorhaben besser verwirklichen.

## Agenda unseres Kurses

- Strategien zum Umgang mit Stresssituationen
  - Analysetools zur Reflektion der Ist-Situation
  - Wissenswertes rund ums Thema Stress
- Übungen zur Stressreduktion und Steigerung der Stressresistenz
  - Beeinflussung und Veränderung stressverschärfender Gedanken
  - Innere Antreiber in innere Unterstützer transformieren
  - Verschiedene Entspannungsmethoden zur schnelleren Regeneration und mentalen Erholung
- Exkurse zu den Themen
  - Selbstcoaching anhand des Modells der vier Lebensbereiche
  - Willenskraft stärken und gleichzeitig Stress reduzieren
  - Selbstcoachingmodelle zum Umsetzen eigener Vorhaben
- Sonstige Vertiefungswünsche der Teilnehmer rund um Stress- und Selbstmanagement

## Methoden

- Inputs und Präsentationen seitens des Trainers
- Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
- Praktische Übungen anhand von Aufgabenstellungen
- Auswertung, Diskussion im Plenum
- Praxistransfer der Lerninhalte in den beruflichen Alltag

Ihr Referent:

## **Marc Bayer**

Diplom Volkswirt | Coach | Berater | Trainer



### **Tätigkeitsschwerpunkte**

Seminare & Trainings sowie Einzel- und Gruppencoaching zu den Themen:

- Führungs- und Nachwuchsführungskräfteentwicklung
- Virtuelle Zusammenarbeit und Führung
- Coaching Tools für Führungskräfte
- Persönliche Wirksamkeit ohne Einsatz hierarchischer Autorität
- Mehr Wirksamkeit durch Körpersprache
- Appreciative Inquiry und Change Management
- Organisations- & Personalentwicklungstools von [www.behaviouralscience.com](http://www.behaviouralscience.com)
- Konfliktmanagement & Verhandlungsführung
- Willenskraft, Motivation und Selbstcoaching
- Zeitmanagement, Work-Life-Balance, Stressmanagement

Spezielle sehr gefragte Kombinationen:

- In Konflikten vermitteln als Unbeteiligter
- Willenskraft und Stressresistenz steigern

Mein Repertoire umfasst weitere Themen, fragen Sie sehr gerne nach.

### **Qualifikationen und Ausbildungen**

- Arbeitssprachen: Deutsch und Englisch
- 2013 bis heute selbstständig tätig als Berater, Trainer und Coach für Fach- und Führungskräfte in international operierenden Organisationen der Branchen: IT, Wirtschaftsprüfungsgesellschaften, Finanzdienstleister, Pharma, Chemie, Logistik, Einzelhandel, Maschinen- und Automobilbau, Gesundheitswesen und öffentlicher Dienst.
- 5 Jahre festangestellt als Führungskraft bei einem Konzern spezialisiert auf Weiterbildung, Seminare und Trainings. Bestandteile der Tätigkeit: Seminare & Trainings, Beratung & Coaching, Train the Trainer Seminare weltweit, Bildungscontrolling und Unterstützung des Vertriebsteams bei Kundenberatungen zum Verkauf der angebotenen Dienstleistungen
- 1 Jahr tätig als freier Berater bei einem deutschen Finanzdienstleister
- Mehrjährige Weiterbildungen zum Trainer und Business Coach (zertifiziert durch anerkannte Bundesverbände)
- Trainingsleitung bei mehreren Business-Coach-Ausbildungen nach den Richtlinien der PAS 1029. Drei Monate täglich Präsenzseminar je sechs Stunden
- Ausbildung in Systemischer Beratung und Organisationsentwicklung mit Tätigkeit am Milton Erickson Institut Heidelberg bei Dr. Gunther Schmidt
- Weiterqualifikationen in den Kommunikationsstrategien und -ansätzen nach Milton Erickson, dem Provokativen Stil und der lösungsorientierten Beratung
- Fortbildungen in den Bereichen der oben aufgeführten Arbeitsschwerpunkte und in weiteren Ansätzen
- Studium der Volkswirtschaftslehre mit Wahlfach Psychologie an der Universität Freiburg (Diplom Volkswirt), Diplomarbeit bei Prof. Dr. Raffelhüschen zum Thema: Risikostrukturausgleich der deutschen Krankenversicherungen.

## **Anmeldung**

### **Seminar „Stress- und Selbstmanagement“**

**Vom 19. September bis 20. September 2022 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Ort: Akademie im Park, Heidelberger Str. 1A, 69168 Wiesloch**

Die Teilnahmegebühr beträgt **799,00 EUR** (keine Berechnung von Umsatzsteuer gemäß §4, Nr. 22a UStG).

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung und von der KH-IT-Geschäftsstelle, Herr Kalmbacher die Rechnung. Die Teilnehmerzahl ist auf **10** begrenzt.

Die Seminargebühr ist auch bei einem Rücktritt oder bei Nichtteilnahme fällig bzw. kann nicht rückvergütet werden.

Die Anmeldung erfolgt über den Mitgliederbereich der KH-IT Homepage (dort zu finden unter: <https://www.kh-it.de/seminar.html>).

Für Fragen rund um das Webinar steht Ihnen Frau Anna-Lena Krüger per Mail ([seminare@kh-it.de](mailto:seminare@kh-it.de)) zur Verfügung.