

Business Flow 1.1 Workshop (1/2 Tag, 5h)

Ziel des Workshop:

- Aufklärung betreffend den Auswirkungen von psychischen Belastungen
- Kennen lernen von nützlichen Massnahmen und Alltagstipps
- Moderne Führungskultur, wie mache ich mein Team zu meinen Fans

Struktur / Themen:

Struktur / Themen:	Inhalte / Schwerpunktthemen:
Begrüssung / Vorstellung Vorstellung, Ablauf und Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen, Ablauf, Ziele und Erwartungen,• Vorstellung, weshalb bin ich Coach für Burnout Prävention
Einführung / Grundlagen Was ist Stress, Symptome	<ul style="list-style-type: none">• Was bedeutet Stress? Was macht Stress mit uns Menschen?• Standortbestimmung Stresstest und Auswirkungen
Selbstreflexion Grundlagen, Ampel der Psyche	<ul style="list-style-type: none">• Was bedeutet Selbstreflexion, weshalb ist das so wichtig?• Ampel der Psyche, wie sind die Abhängigkeiten?
Pause	
Stressmanagement (Gruppenarbeit) Stressoren, Stress Privat + Geschäft	<ul style="list-style-type: none">• Was sind meine Stressoren, was kann ich ändern?• Stressmanagement Privates und Geschäft, was kann ich tun?
Achtsamkeit / Entspannung (Teamübung) Mikro- und Makropraktiken	<ul style="list-style-type: none">• Wer achtsam ist, ist fokussiert und schafft entspannter Ergebnisse.• Lerne Praktiken kennen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.
Pause	
Präsentation Gruppenarbeit Stressmanagement Geschäft	<ul style="list-style-type: none">• Wichtige Themen um Stress im Unternehmen zu reduzieren!• Was für Massnahmen sind einfach umzusetzen?
Positive Führungskultur Wertschätzung, Entfaltung, Potential	<ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich Kontrolle und Vertrauen richtig einsetzen?• Fördern und Fordern im richtigen Mass, MA Potential erkennen
Abschluss Workshop Diamant, Nutzen für Alltag	<ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich das nun in den Alltag integrieren? Möglichkeit Vertiefung?• Fragen von den Teilnehmern