



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Nachhaltige Stressimmunität für Führungskräfte

Peak Performance,
neuromuskulären
Stressmanagement & Burnout
bei Mitarbeitern erkennen

Seminar-ID: 332650

Kursinfo: **AKTUELL** **NEU**

Veranstaltungsformat: Lehrgang

Das nehmen Sie mit

Unsere Seminare bieten Ihnen praxisnahe Methoden und Techniken, um Ihre Stressresistenz zu stärken, Burnout vorzubeugen, Ihre Leistungsfähigkeit zu maximieren und Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Erlernen Sie in unseren Kursen, wie Sie durch neuromuskuläres Stressmanagement entspannt und souverän bleiben, Burnout bei sich und Ihren Mitarbeitern frühzeitig erkennen und entgegenwirken, Körper und Geist für Peak Performance optimieren, Ihre Ausdruckskraft durch Stimme und Präsenz steigern sowie Ihr emotionales Selbstmanagement stärken können. Melden Sie sich jetzt an und erleben Sie, wie gezieltes Training und fundiertes Wissen Ihre berufliche und persönliche Entwicklung nachhaltig fördern!

Ihr Programm im Überblick

Aufbau eines neuromuskulären Stressmanagements

- Agieren aus der Ruhe heraus und Gelassenheit in belastenden Momenten bewahren
- Individuelle Reaktionen auf schwierige Situationen basierend auf der Resilienz des Nervensystems
- Bewusste und wiederholbare Abrufbarkeit eines entspannten Körperzustands
- Training des autonomen Nervensystems durch körperliche Übungsabfolgen
- Effektives Reagieren und Agieren innerhalb von Stresssituationen

Burnout bei Mitarbeitern erkennen und präventiv handeln

- Auswirkungen von stressbedingten Belastungen und Erschöpfungssyndrom erkennen
- Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung unter Stress und fehlender externer Blick
- Sensibilisierung und Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Nachhaltige Maßnahmen zur Burnout-Prävention für sich und das Team setzen

Peak Performance - Optimierung von Körper und Geist

- Vorbereitung auf herausfordernde Momente und dauerhafte Spitzenleistungen
- Perfekte Abstimmung von Körper, Ernährung und mentaler Stärke
- Erlernen von Techniken zur gesunden und fokussierten Selbstoptimierung
- Vermittlung von Mitteln und Werkzeugen zur Maximierung der eigenen Leistungsfähigkeit

Interessant für

- Mitglieder der Geschäftsleitung
- Senior- und Junior-Führungskräfte
- Personen der Team- und Gruppenleitung
- Projektmanager
- Personen, die Maßnahmen zur Burnout-Prävention setzen möchten

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
13.11.2024-13.11.2025	4 Tage		Präsenz	€ 690,-

Beratung & Buchung



Michael Hauptstock

+43 1 713 80 24-71 ✉ michael.hauptstock@ars.at