



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Leadership Mix: Health Focus

Stressmanagement, Burnout-
Prävention & gesunde
Selbstoptimierung

🔑 Darum lohnt sich der Kurs

Rücken Sie Ihre Gesundheit in den Fokus: Ihr Umgang mit Stress bringt Gelassenheit und Ihre Abstimmung von Körper & mentaler Stärke macht Spitzenleistung möglich. Auch mit Ihrem Wissen zur Burnout-Prävention werden Sie die Leistungsfähigkeit erhalten.

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 ihre Leistungsfähigkeit maximieren wollen
- Personen, die Maßnahmen zur Burnout-Prävention setzen möchten
- Personen, die Stress positiv nutzen wollen

Referent*in



Dr. med. univ. Thorsten Ullmann

Humanmediziner, Schauspieler, Experte für Neuromuskuläre Stressimmunität

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
05.11.2025-08.11.2025	4 Tage		Präsenz	€ 2.270,-

Preise exkl. MwSt.

Beratung & Buchung



Kathrin Brumm

+43 1 713 80 24 60 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)