

Stressimpfung



Einen Vortrag halten, ein wichtiges Gespräch führen, mit unzufriedenen Kunden/innen sprechen, eine Prüfung bestehen müssen – das sind nur einige von vielen ebenso wichtigen wie aufregenden Situationen, mit denen Beschäftigte häufig konfrontiert sind. Zumeist sind es nicht fehlende Fachkenntnisse, die einem gelungenen und überzeugenden Auftritt im Wege stehen, sondern die eigene Stressreaktion! Viele Beschäftigte erleben im Vorfeld und am Tag der Performance starke Angst und agieren dann auch unsicher. Ängste und Unsicherheiten sind einer guten Leistung abträglich und wirken darüber hinaus auch sehr belastend. Eine gezielte Beschäftigung mit der bedeutsamen Situation und eine gute mentale Vorbereitung können hier Abhilfe schaffen.

1. Bedarfe ermitteln und erkennen

Das Seminar „Stressimpfung“ bereitet Teilnehmende auf ihren großen Auftritt vor. Die anstehenden, wichtigen Situationen werden dabei schon im Seminar gedanklich durchdrungen. Es wird auch gezielt Stress induziert. Diese „Impfung“ hat zum Ziel, in der entsprechenden Situation vorbereitet zu sein und dementsprechend auch gelassener zu reagieren. Aufbauend auf einer positiven Bewertung der Situation werden Stressbewältigungsstrategien für ein optimales Ergebnis erarbeitet. Die Beschäftigten werden darüber hinaus mit einem situativen Werkzeugkoffer ausgestattet. In ihm sind hilfreiche Tipps, wie Atemtechniken, Mentaltraining, optimale Ernährung am großen Tag und Notfallstrategien bei Blackout enthalten!

Ziele

- positive Grundhaltung gegenüber kritischen Situationen entwickeln
- Stressreaktion erleben, verstehen und kontrollieren können
- sicher und selbstbewusst auftreten können

Inhalte

- Sammlung kritischer beruflicher Situationen
- worst Case vs. best Case-Szenarien (Bewertungen)
- konkrete Stressinduktion (Impfung) und Biofeedback
- Stresskontrolle und Handlungssicherheit
 - Routinen und Rituale
 - optimale Ernährung
 - Atemtechniken
 - positiver Selbstdialog
 - Notfallkoffer für Blackout

Kapazität

- Die Gruppengröße ist auf max. 14. Teilnehmende beschränkt

Methoden

- Impulsreferate
- Erlebnisübungen (Stresserfahrungen)
- Moderierte Gruppendiskussionen
- Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen

Umfang

- 1 Seminartag (ca. 6 ½ h) | Berater/in

Begleitmedien

- Handout
- Seminardokumentation als Fotoprotokoll

Zielgruppen

Diese Veranstaltung richtet sich branchenübergreifend an alle Beschäftigten, die mit potentiell aufregenden Situationen konfrontiert werden (Prüfungen, Reden, wichtige Gespräche, Moderation, Seminarleitung, Kundenbetreuung, etc.).