

<p>Ausschreibungsbeispiel:  <b>«Grosse Arbeitslast und Stress?          Wie Sie mit Selbststeuerung herausfordernde Situationen meistern»</b></p>	
<b>Alternative Titelideen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit mehr Energie durch den Alltag - von Selbstkontrolle zu Selbstregulation</li> <li>• Mehr Energie im Alltag – wie viel «Bauch» braucht der Verstand?</li> <li>• Kopf oder Bauch? – Am besten beides!</li> <li>• ...</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung / Ziele</b>	<p>Die Anforderungen im Berufsalltag steigen stetig. Plötzlich scheint der Arbeitsberg unüberwindbar oder eine belastende Situation lähmt die eigene Handlungsenergie. Ein Schlüssel, um förderlich mit solchen Energieräubern umzugehen, liegt in den individuellen Selbststeuerungskompetenzen. Diese lassen sich bewusst einsetzen und stetig weiterentwickeln.</p> <p>Sie erfahren, was unsere vier Handlungssysteme im Gehirn mit energievолlem Arbeiten zu tun haben und wie es zu Belastung, Stress und Druck kommen kann. Sie lernen Selbststeuerungskompetenzen kennen und in herausfordernden Situationen gezielt nutzen.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress ist nicht gleich Stress</li> <li>• Einblick in unser Gehirn: Was ist die Grundlage für unser tägliches Handeln und Leisten?</li> <li>• Eigene bevorzugte Handlungsweisen: Was gibt Ihnen Energie? Wo liegen mögliche Energieräuber &amp; Stressfaktoren?</li> <li>• Mit Stimmungsmanagement zu gelingender Selbststeuerung: Theoretisches Grundwissen und praktische Inputs</li> <li>• Von Selbstmotivation bis Selbstberuhigung: Welche Selbststeuerungskompetenzen dienen Ihnen persönlich als Schlüssel bei grosser Arbeitslast und Stress?</li> <li>• Im Austausch mit den anderen Teilnehmenden erarbeiten Sie konkrete Ideen, um selbstgesteuert mit belastenden Anforderungen und blockierenden Situationen umzugehen</li> </ul>
<b>Arbeitsweise</b>	Theoretische Inputs, Selbstreflexion, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch
<b>Mögliche Zielgruppe(n)</b>	Alle Interessierten
<b>Dauer</b>	Mind. 4 Std. – ideal als Ganztagesseminar