SEMINAR INSTITUT
Sie lernen Erfolg. Garantiert.

SI-CO-003-11-1 Selbstorganisation und Stressmanagement in der Corona-Krise

SEMINARBESCHREIBUNG

Die einen sammeln Überstunden, die anderen bangen infolge von Arbeitsausfällen um die Existenz - während wieder andere fieberhaft versuchen, trotz Kurzarbeit und Home Office den laufenden Betrieb ohne Qualitätseinbußen aufrecht zu erhalten. Für zahlreiche Fach- und Führungskräfte in Deutschland, Österreich und der Schweiz bedeutet die Corona-Krise vor allem eines: Unerbittlichen Stress. Die Crux der aktuellen Situation? Solange kein definitives Ende der Corona-Maßnahmen und damit auch keine Rückkehr des Arbeitslebens in gewohnte Bahnen in Sicht ist, bleibt die Ungewissheit - und mit ihr der Stress. Auf Dauer kann diese psychische Belastung nicht nur zu Konzentrationsschwäche, sondern auch zu körperlichen Symptomen und schlimmstenfalls Burn-out führen. Um das zu verhindern, ist es umso wichtiger, Mittel und Wege zu finden, um den Arbeitsalltag in der Krise zu entzerren. Wir zeigen Ihnen, wie - mit unserem Beratungsangebot „Selbstorganisation und Stressmanagement in der Corona-Krise“.

Mit kühlem Kopf durch die Krise: Stressmanagement für Fach- und Führungskräfte

Unser Beratungsangebot „Selbstorganisation und Stressmanagement in der Corona-Krise“ ist darauf ausgerichtet, individuelle Strategien für Stressmanagement in Krisensituationen zu entwickeln. Zu diesem Zweck analysieren Sie gemeinsam mit unseren Experten zunächst Ihren Arbeitsalltag. Dabei identifizieren Sie einerseits durch die Corona-Krise bedingte Stressfaktoren - und andererseits den gesteigerten Handlungsbedarf, dem Sie in der Krise gerecht werden müssen. Vor diesem Hintergrund setzen Sie sich dann mit Ihrem persönlichen Zeitmanagement und mit der Organisation Ihrer Arbeitsabläufe auseinander. Dabei eignen Sie sich neue Methoden an, um Ihre Zeit und Energie effizient einzuteilen und Prozessoptimierung im Arbeitsalltag zu betreiben. Als Führungskraft widmen Sie sich in diesem Kontext auch der Frage, welche Aufgaben Sie an Mitarbeiter delegieren können, um Ihr eigenes Stresslevel zu senken und auch unter schwierigen Bedingungen eine Work-Life-Balance zu erzielen, die Ihre Produktivität und Gesundheit vor anhaltender Überbelastung schützt.

Förderungen für Ihre Unternehmensberatung:

Im Rahmen des neuen Programms „Förderung unternehmerischen Know-hows“ bietet das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle Ihnen die Möglichkeit, diese Unternehmensberatung zu 100% aus Fördergeldern zu finanzieren. Das Team von SEMINAR-INSTITUT unterstützt Sie selbstredend bei der Antragstellung - für Unternehmensberatung, die Sie in der Krise schnell und effizient entlastet.

SEMINARINHALTE

Stressmanagement in Krisensituationen

> Stressfaktoren - Eustress und Distress
> Stressoren in der Corona-Krise identifizieren
> Analyse des aktuellen Handlungsbedarfs
> Zwischenziele und Deadlines setzen
> Vom Ergebnis ausgehend planen
> Welche sind meine übergeordneten Ziele?
> Welche Aufgaben muss ich erledigen?
> Welche Ressourcen und Hilfsmittel benötige ich?
> Welche Kompetenzen benötige ich?
> Als Führungskraft richtig delegieren
> Kontrollieren oder vertrauen?

Entlastung durch Selbstorgansisation

> Gestaltung und Ausstattung des Arbeitsplatzes
> Technische Hilfsmittel zur Selbstorganisation
> Routinen im Home Office entwickeln
> To-Do-Listen und Arbeitspakete

Zeitmanagement in stressigen Situationen

> Wie setze ich Prioritäten?
> Die Pareto-Methode
> Die Eisenhower-Methode
> Die ALPEN-Methode
> Die SMART-Methode
> Die Pomodoro-Methode
> Tages- und Wochenpläne erstellen
> Zeitfresser erkennen und eliminieren
> Die persönliche Leistungskurve
> Individuelle Analyse der Work-Life-Balance

UNSERE SEMINARMETHODEN

	Öffentliches Seminar	Individual Seminar	Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

SEMINARGEBÜHR

> Öffentliche Seminare / 1.310,00 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 1.310,00 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Unsere effektivste Lernmethode, da der **Fokus während eines Seminartages ausschließlich auf einer Person** liegt. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Sie können zudem **selbst festlegen, wann und wo das Seminar realisiert werden soll. Unabhängig von Ihrer Auswahl, bleibt die Seminargebühr unverändert.**

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern gezielte Trainings anbieten möchten. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Anforderungen Ihres Unternehmens** hin kalkuliert.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805
Telefax: +49 (0)89 87577306
eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de
www.seminar-institut.de