

Dauer: 1 Tag **Sprache:** Deutsch

Erleben Sie einen intensiven Workshop, der Ihnen effektive Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen vermittelt, um den täglichen Stress im Projektumfeld zu bewältigen. Lernen Sie, wie Sie Resilienz aufbauen und Ihre Selbstwirksamkeit stärken können, indem Sie Stressoren frühzeitig erkennen und gezielt darauf reagieren. Ideal für Projektleiter/-innen, Teammitglieder und Führungskräfte, die einen gelassenen Umgang mit sich selbst und anderen trainieren möchten. Profitieren Sie von praxisnahen Tipps und Übungen zur langfristigen Stressprävention und persönlicher Stärkung.

Der Workshop beinhaltet die folgenden Inhalte

Stressoren und Resilienzfaktoren

- Frühzeitiges Erkennen von Stresssignalen
- Umgang mit Stressoren
- Überblick Resilienzfaktoren

Achtsamkeit im Arbeitsumfeld und Glaubenssätze

- Erkennen von Autopilotmustern
- Übernahme von Verantwortung
- Identifizieren von Glaubenssätzen

Rollenverhalten und Selbstwirksamkeit

- Aufzeigen von Rollenansprüchen
- Sensibilisierung des eigenen Wirkungskreises
- Unterstützung bei regelmäßiger Reflexion

Persönliche Stärkung und langfristige Stressprävention

- Affirmation und persönliche Erfolgserlebnisse
- Umgang mit Veränderungen
- Transfer in den Arbeitsalltag

Zielgruppe

- Projektleitung und Führungskräfte im Projektumfeld (agil, klassisch, hybrid)
- Projektteammitglieder, Ressourcenmanager/-innen, Teamleitungen, Auftraggeber/-innen
- Mitarbeitende von Project Management Offices, Multiprojektmanager/-innen, Programmmanager/-innen
- Alle Personen, die einen gelassenen Umgang mit sich selbst und anderen trainieren wollen, um so nachhaltig gestärkt Stress begegnen zu können

Voraussetzungen

Selbstverantwortung sich selbst gegenüber mit Offenheit, Neugierde und Spaß auf dieses Thema einzulassen und von den positiven Effekten zu profitieren

Ziel

- Verständnis zum Hintergrund von Stressverhalten
- Erkennen von Resilienz als trainierbarer Eigenschaft
- Bewusstes Einwirken auf eigene Verhaltensmuster und Glaubensgrundsätzen
- Erlernen effektiver Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen
- Stärkung von Selbstwirksamkeit
- Erhöhung der Lösungs- und Zukunftsorientierung

Trainingsmethode

- Interaktive Workshops mit theoretischem Input und individuell anwendbaren praktischen Übungen
- Persönliche Reflexionen im Nachgang
- Bei modularem Online-Workshop: Aufgaben (Challenges) zwischen den einzelnen Modulen intensivieren das persönliche Auseinandersetzen mit den Inhalten bezogen auf individuelle Anliegen und Situationen und erleichtern den Transfer in den Arbeitsalltag

Durchführungsoptionen

- Präsenz-Workshop (1 Tag)
- Modularer Online-Workshop (1 x 3 Stunden + 3 x 1,5 Stunden)
- Gruppe (bis zu 12 Personen)
- 1:1 Individual-Coaching