

Trotz Dauerstress gesund & leistungsfähig bleiben

Richtiges Zeit- und Selbstmanagement

19. und 20. Oktober 2021
Veranstaltungsort: VDI Haus
Hamletstr. 11, Stuttgart

Auch als (Online-)
Inhouse-Seminar.
Fordern Sie ein
Angebot an!



Trotz Dauerstress gesund & leistungsfähig bleiben

Seminarinhalte auf einen Blick

- › Gut Planen und Prioritäten richtig setzen
- › Die wirkungsvolle Organisation des Schreibtisches
- › Das „Glück“ der Unerreichbarkeit
- › Wie man Stress nachhaltig bewältigen kann
- › Fitness steigern durch Bewegung, Ernährung und Entspannung
- › Für sich immer wieder prüfen: Was ist wirklich wichtig im Leben?

Ihr Nutzen

- › Dieses Seminar thematisiert die immer wiederkehrenden Probleme bei der effizienten Gestaltung des Arbeitsalltags.
- › Es bleibt dabei nicht bei den sattem bekannten Allerwelts-Ratschlägen stehen, sondern geht auf einige der tatsächlichen Ursachen ein, die die Menschen belasten und ihre Effizienz beeinflussen.
- › Dazu gehört auch, eine organische Balance zu finden zwischen den Ansprüchen des Berufslebens und des Privatlebens.

Zielgruppen

- › Fach- und Führungskräfte, die trotz steigender Belastung ihre Arbeit im Griff behalten wollen.

Weitere Seminare finden Sie
unter: www.vdi-bildung.de

Fortbildung mit Qualität
Zertifiziert nach AZAV



Dipl.-Psych. Bettina Härlen

Zum Thema

Eigentlich mögen Sie Ihren Job. Sie sind meist motiviert und engagiert und wollen Ihre Arbeit zu guten Ergebnissen bringen. Doch die täglichen Anforderungen steigen ständig. Der tatsächliche oder auch der erlebte Druck wird immer größer.

Konflikte mit Kollegen oder Mitarbeitern nehmen zu und kosten Kraft und „Nerven“. Deshalb ist es wichtig, sich die eigene Energie zu erhalten, bevor Sie unkonzentriert arbeiten, sich ausgelaugt fühlen oder gar „ausbrennen“.

Tun Sie daher etwas, um sich Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Energie, Ihre Motivation und Ihren Spaß an der Arbeit zu erhalten. Dabei geht es nicht ums reine „Durchhalten“. Es geht vielmehr um die Änderung Ihres Arbeitsalltags, Ihrer Einstellung und – als Ergebnis – um eine neue Ausrichtung Ihres Verhaltens.

Nicht die Quantität der Arbeit entscheidet darüber, ob jemand sich überfordert fühlt, sondern vor allem ihre Qualität. Immer stellen sich im Unterbewusstsein die Fragen „Macht meine Arbeit noch Sinn?“ „Bekomme ich Anerkennung und Wertschätzung für meine Leistung, die ich erwarten kann?“ „Wie weit kann ich selbstbestimmt meinen Tag gestalten?“

Lernen Sie Strategien und Techniken, um mit Anforderungen, (Zeit-) Druck und besonders herausfordernden Phasen gut umzugehen, ohne die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufs Spiel zu setzen.

Im Seminar wechseln sich Input durch die Referentin, praxisnahe Übungen und konkrete Fallbeispiele ab.

Bettina Härlen

Ihre Referentin

Dipl.-Psych. Bettina Härlen, Trainerin und Unternehmensberaterin, Asperg bei Ludwigsburg

Frau Bettina Härlen hat langjährige Erfahrung in der Beratung von Unternehmen der Luftfahrt, der Automobilindustrie und Automobilzulieferindustrie, von Kommunen, Universitäten und Fachhochschulen.



Seminar-Programm

19. Oktober 2021, Beginn 9.00 Uhr

Zeitmanagement und Arbeitsorganisation

Plänen und Prioritäten richtig setzen – Versehen Sie Ihre Prioritäten mit Terminen, und nicht umgekehrt!

- › Warum planen? Es kommt sowieso alles anders als ich mir vorgenommen habe
- › Wer hat hier wen im Griff? Die Zeit mich oder ich die Zeit?
- › Bei mir ist alles wichtig – und wer entscheidet dann wirklich?
- › Übergangs-Management: schnelles Umschalten bei unterschiedlicher Anforderung
- › Ausreichen Pausen machen: keine Zeitverschwendung, sondern notwendige Kraftquellen
- › Zeitfresser und Störungen erkennen und wo immer möglich abschwächen

› Die Organisation des Schreibtisches – „Wer Ordnung hält

- › E-Mails schreiben: Hilfe oder Fluch?
- › Ablage, Telefon und Ordnung: nur banale Dinge?
- › Warum komme ich vor lauter E-Mails nicht mehr zum arbeiten?
- › „Ich hab doch alles im Kopf“ – oder wo stand noch mal der Termin mit dem Chef?
- › Multi-Tasking – der sichere Weg ins Chaos

Das Glück der Unerreichbarkeit

- › Muss das Handy wirklich immer an sein?
- › Informationsüberfluss: was muss ich tatsächlich wissen?
- › „Nein sagen“ ohne schlechtes Gewissen
- › 100% im Einsatz? Immer? – wie lange geht das gut?

Hinweise zum Transfer in den Alltag

Ende des 1. Seminartags gegen 17.00 Uhr



Seminar-Programm

20. Oktober 2021, Beginn 9.00 Uhr

Stressbewältigung und Energieerhaltung

Wie man Stress wirkungsvoll bewältigen kann

- › Kann man die Lebensumstände ändern? Wie viel Reize brauche ich?
- › Und was tut mir wirklich gut?
- › Kurzfristige Entspannungs-Strategien im Alltag
- › Entspannung: aus der Entspannung und nicht aus der Anspannung kommt die Kraft
- › Wie kann ich richtig abschalten? - mit Hilfe des Mañana-Prinzips
- › Wie erhalte ich meine Energie?
- › Achtsamkeit: nicht verzetteln, sondern im „Hier-und-Jetzt“ sein
- › Kognitive Strategien: Stress entsteht im Kopf – und was ich denke, entscheide immer noch ich selber.
- › Mit welchen Überzeugungen und Glaubenssätzen stehe ich mir selber im Weg?
- › Gelassenheit entwickeln statt ärgern: „maximale Toleranz entwickeln“
- › Alkohol und Nikotin, Koffein und Kartoffel-Chips sind auch keine Lösung

Bewegung – Ernährung –

- › Wir wissen fast alles – aber warum handeln wir meist nicht danach?

Was ist wirklich wichtig im Leben?

- › „Darf es ein bisschen mehr sein?“ – Von der Perfektion zur totalen Erschöpfung, ein sehr kurzer Weg
- › Werte, Lebensqualität und Gesundheit: haben Sie eine persönliche Philosophie?
- › Sie allein sind verantwortlich – das Leben selbst in die Hand nehmen
- › „Ich habe ja doch keinen Einfluss!“ – Wie Sie sich selbstbestimmt statt fremdbestimmt fühlen
- › Eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben finden: „Im Business Profi, privat aber Amateur?“

Transfer in den Alltag – Kurzfristige und langfristige Ziele umsetzen

Ende des Seminars gegen 17.00 Uhr

Änderungen am Inhalt und Ablauf des Seminars bleiben vorbehalten.

Seminar-Infos

Preise & Anmeldung

2-tägiges Seminar „Trotz Dauerstress gesund & leistungsfähig bleiben“:

Seminarpreis	1.230,00 €
Seminarpreis VDI-Mitglieder	1.180,00 €

Jeweils inklusive Seminarunterlagen, Mittagessen, Pausensnacks und Getränke.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung

VDI-Haus Stuttgart GmbH
 Hamletstraße 11
 70563 Stuttgart
 Tel: 0711 13163-10
 Fax: 0711 13163-60
 Web: www.vdi-bildung.de
 E-Mail: anmeldung@vdi-suedwest.de

Nutzen Sie unser Rabattsystem:
 Bei zwei und mehr Teilnehmern einer Firma wird für den zweiten und jeden weiteren Teilnehmer ein Rabatt von 10% auf den Seminarpreis gewährt.

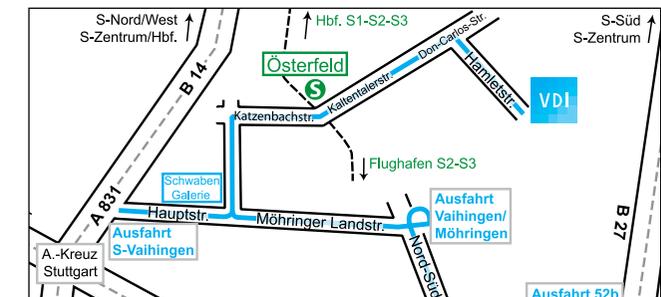
Wir bestätigen Ihre Anmeldung innerhalb von 5 Werktagen. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Marlene Waltl.

Rechnung

Die Rechnung senden wir Ihnen 8 bis 10 Werktage vor Seminarbeginn zu. Der Seminarpreis wird mit dem Erhalt der Rechnung fällig.

Stornierung der Anmeldung

Bei Abmeldungen bis 10 Werktage vor Veranstaltungsbeginn berechnen wir 120,- Euro. Nach diesem Termin ist der volle Seminarpreis fällig. Fällt ein Seminar aus unvorhersehbaren Gründen aus, benachrichtigen wir Sie umgehend und nennen Ihnen, falls möglich, einen Ersatztermin. Auf Wunsch bekommen Sie den bereits bezahlten Seminarpreis zurückerstattet.



Das VDI-Haus ist von der S-Bahn, Haltestelle ÖSTERFELD in 5 min. zu Fuß zu erreichen. Die Linien S1,2+3 fahren über Haltestelle S-Hbf, S2+3 fahren zum Flughafen.

Fax: (0711) 1316360

Anmeldung zum Präsenz-Seminar

Trotz Dauerstress gesund & leistungsfähig bleiben

19. und 20. Oktober 2021 (Kurs-Nr.: H21.10329.02)

* Herr/Frau, Titel

* Vorname

* Name

* Firma

Funktion / Jobtitel

Abteilung / Bereich

* Straße, Nr./Postfach

* PLZ, Ort

* Telefon

* E-Mail

* Pflichtfelder

Bitte Hotelliste zusenden

Seminarpreis 1.230,00 €

Seminarpreis VDI-Mitglieder 1.180,00 €

VDI | | | | | | | |

VDI-Mitgliedsnummer

Hinweis zum Datenschutz:
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen finden Sie im Internet
unter: www.vdi-fortbildung.de/datenschutz



Kontakt
Marlene Waltl
Tel. 0711 13163-10

Jetzt ganz einfach Ihren Seminarplatz sichern!

Ihre Anmeldemöglichkeiten

- › per E-Mail: anmeldung@vdi-suedwest.de
- › per Fax: 0711 13163-60
- › im Umschlag: an untenstehende Adresse senden, dazu bitte die Rückseite ausfüllen
- › per Internet: www.vdi-bildung.de
- › direkt zur Anmeldung: <https://bit.ly/vdi-leistungsfahigkeit>

VDI-Haus Stuttgart GmbH
Hamletstr. 11
70563 Stuttgart

