

**Seminar**

# Mit Power und Schwung durch den Berufsalltag

## **Inhalt**

- Die eigene Persönlichkeit akzeptieren und das eigene Potential nutzen
  - Mit kurzfristigen Herausforderungen und Zeitdruck sicher und gelassen umgehen
  - Den Einfluss körperlicher Verfassung auf Denken und Handeln bewusst wahrnehmen
  - Erschließen von Energiequellen und Ressourcen: körperlich, geistig, psychisch, sozial
  - Auswirkungen von positivem und negativem beruflichen Stress: Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen, Körper und Atem
  - Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit: körperliche und geistige Flexibilität, Konzentrationskraft und Kreativität
  - ruhiges und gelassenes (Re-)agieren: Tipps bei Ärger im Berufsalltag, Ungeduld oder Ängsten
  - Körper-, Atem- und mentale Übungen zum Loslassen und Abschalten, zur Entspannung und Vitalisierung sowie zur Erhöhung der allgemeinen Widerstandskraft
  - Grundlagen sinnvoller Lebensführung
  - Steigerung der Ausstrahlungskraft
- Erfolge: Was hat inzwischen gut funktioniert? Weshalb? Welche Fragen gibt es für das weitere Vorgehen?
- Teilerfolge: Was hat inzwischen teilweise funktioniert? Weshalb? Welche Fragen und/oder Alternativen entstehen hieraus?
- Fallsticke und Stolpersteine: Was hat gar nicht funktioniert? Weshalb? Welche Alternativen und/ oder anderen Ansätze ergeben sich hieraus?
  - Sammlung der Ergebnisse
  - Kreativer Austausch über die weitere Umsetzung der Ziele und das weitere Vorgehen
  - Aufstellung eines individuellen Aktionsplans
  - Feedback

## **Zielsetzung**

Die Teilnehmer/-innen entwickeln Fähigkeiten zur besseren Bewältigung von Belastungssituationen. Sie erfahren, wie sie den alltäglichen Stress mit Menschen und Dingen besser managen, indem Sie auch für sich selbst sorgen und über körperliche und mentale

Trainingsmethoden inmitten der alltäglichen Anforderungsspirale „Minipausen“ einbauen. Sie erhalten praktische Tipps, ihre beruflichen und privaten Anforderungen besser auszubalancieren und gewinnen an Gelassenheit, Wohlfühl und positiver Ausstrahlung. Sie nutzen ihre Arbeits- und Lebenszeit effizienter, gestalten (Kunden-)kontakte erfolgreicher und steigern ihre Lebensqualität.

 **Zielgruppe**

Mitarbeiter/-innen mit und ohne Führungsverantwortung

 **Preis**

260 € nach § 4 Nr. 22 a bzw. § 4 Nr. 21 a UStG umsatzsteuerfrei | Änderungen vorbehalten

inkl. Lernmaterial und Tagungsgetränke

Informationen zu Fördermöglichkeiten finden Sie unter [www.ihk-akademie.de/foerderung](http://www.ihk-akademie.de/foerderung)

 **Termininformation**

Ort	Datum	Uhrzeit	VA-Nr.
Bielefeld	05.09.2023	09:00 - 16:30 Uhr	17227

8 UStd. / 1 Termin

**Sie möchten diese Weiterbildung gerne exklusiv für Ihr Unternehmen buchen? Sprechen Sie uns an!**

Weitere Informationen sowie die Online-Anmeldung finden Sie unter [www.ihk-akademie.de](http://www.ihk-akademie.de)

Es konnte keine Verbindung zum reCAPTCHA-Dienst hergestellt werden. Überprüfe deine Internetverbindung und aktualisiere die Seite, um eine reCAPTCHA-Aufgabe zu erhalten.

Wir sind gerne für Sie da —  
online, telefonisch und vor Ort.

Service-Line: 0521 554-300  
E-Mail: [info@ihk-akademie.de](mailto:info@ihk-akademie.de)  
Montag bis Freitag, 08:00 bis 17:00 Uhr

IHK-Akademie Ostwestfalen GmbH  
Elsa-Brändström-Straße 1 - 3  
33602 Bielefeld

[www.ihk-akademie.de](http://www.ihk-akademie.de)