



Ingrid Strobel  
Ihre Seminarleiterin und  
Expertin für Stress- und  
Burnout-Bewältigung

# Anti-Stress-Paket

## 1-Tages-Seminar für Führungskräfte

Entspannt  
lernen mit  
Spaßfaktor!

Lebendige und praxisnahe Seminargestaltung mit wertvollem Know-how

### Themenschwerpunkte

Die Themenschwerpunkte für dieses Seminar wurden so ausgewählt, dass Sie einen wissenswerten Einblick über die Stressproblematik erhalten, aber auch praxisnahe Strategien für eine stressreduzierte Unternehmensführung mitnehmen. Im ersten Teil geht es deshalb vorrangig um die Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche. Im zweiten Teil werden Stressprobleme im Unternehmen und stressförderndes Führungsverhalten beleuchtet sowie Gegenmaßnahmen aufgezeigt. Ebenso werden Stresspunkte in der Kommunikation aufgespürt und neu formuliert. Im dritten Teil werden praktische Anti-Stressstrategien aufgezeigt.

- Vorstellung der Seminarleiterin
- Teilnehmer-Interview
- Erwartungen an das Seminar
- Abgleich der Ziele

- Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser
  - Der Spagat zwischen „Delegieren“ und „Kontrollieren“
- Stressmanagement im Unternehmen

### Zwischen Spannung und Entspannung

- Stress im Unternehmen
- 12 Stunden bis zum Count down
  - Burnoutgefahr erkennen und gegensteuern
- Individuelle Stresswahrnehmung

### Stressbremsen

- Anti-Stress-Strategien
  - einfach und wirkungsvoll
- Leben in Balance
  - Zielformulierung
  - Persönlicher Anti-Stress-Plan

### Anti-Stress im Unternehmen

- Stressfrei führen
- Authentisch stressfrei
- Stressvermeidung durch richtige Kommunikation
- Wie Sie in heiklen Situationen gelassen bleiben
- Fehlerkultur
  - Die Innovations-Power

- Klärung offener Fragen
- Feedbackrunde

**9:30 Uhr Seminarbeginn**

11:00 – 11:15 Uhr

Pause

13:00 – 14:00 Uhr

Mittag

**16:00 Uhr Seminarende**

Leistungsstark und souverän den  
Alltag meistern mit dem

# Anti-Stress-Paket

