

Neu: Ein flexibler Seminarfahrplan für ein bis zu viertägiges Gesundheitstraining für den Business-Alltag

Stressmanagement-Trainings erfolgreich leiten

Bonn – Mit „Stressmanagement-Trainings erfolgreich leiten“ von Katrin Greßer und Renate Freisler setzt der Bonner Fachverlag managerSeminare seine Reihe mit umsetzungsreifen Seminarkonzepten fort. Mitarbeitern und Führungskräften bietet der individuell anpassbare Fahrplan ein Training, um Gesundheit und innere Balance nachhaltig im Business-Alltag zu verankern. Das Buch ist soeben im Bonner Fachverlag managerSeminare erschienen.

Schulung und Sensibilisierung der Mitarbeiter und Führungskräfte in Sachen Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe stehen aktuell ganz oben auf der Agenda der betrieblichen Weiterbildung. Das Buch unterstützt Trainer und Seminarleiter dabei, moderne Stressmanagement-Trainings mit hohem Übungsanteil, zahlreichen Selbsttests und aktivierenden Methoden lebendig und praxisnah zu gestalten.

Fachlich werden Themen wie Anforderungen der modernen Arbeitswelt, persönliche Gesunderhaltung durch Ernährung und Bewegung, Umgang mit Stress, Stärkung der eigenen Ressourcen, Gesundheit als Führungsaufgabe und Salutogenese vertieft. Auf der affektiven Ebene identifizieren die Teilnehmer u. a. ihre Energieräuber und -quellen, lernen ihre Stärken, Werte und Inneren Antriebe kennen und reflektieren ihre Emotionen und „Hot Spots“. Trainiert werden Interventionen aus der Positiven Psychologie ebenso wie zahlreiche Körper- und Mentalübungen in Form von Business-Yoga, Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training. Auf dieser Basis entwickeln die Teilnehmer schließlich ihre persönliche Handlungsstrategie für eine gesunde Lebensbalance.

Das Buch beinhaltet ein Zwei-Tages-Seminar für MitarbeiterInnen, ein vertiefendes Drei-Tages-Seminar für Führungskräfte, einen Follow-up-Tag sowie Hilfen für das Transfercoaching und die Einbindung der beschriebenen Maßnahmen in ein umfassendes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Der Trainingsverlauf ist modular aufgebaut. Die Bausteine bieten dem Leser damit die Voraussetzung, den Ablauf eines Gesundheitstrainings auf die Bedürfnisse der Teilnehmer hin zuzuschneiden oder nach eigenen Präferenzen zusammenzustellen. Sämtliche Seminarbausteine werden detailgetreu mit zahlreichen Abbildungen beschrieben. Dazu gehören die Beschreibung der Ziele, der Zeitbedarf, ein Überblick über das Vorgehen und bei Bedarf Hinweise auf typische Stolpersteine, methodischen Varianten und vertiefende Fachliteratur.

Lesern des Buches wird als Service eine exklusive digitale Zusatzleistung angeboten: Ihnen stehen zahlreiche der im Buch vorgestellten Arbeitshilfen als Download-Ressourcen zur Verfügung, die sie direkt als Vorlage oder Teilnehmer-Handout im Training einsetzen können. (ca. 2.800 Zeichen)

Nähere Informationen zu diesem Buch und eine Leseprobe: <http://www.managerseminare.de/tb/tb-11847>
Download der hochauflösende Buchcover-Datei: <http://www.managerseminare.de/presse/tb-11847.jpg>
Download dieser Presseinformation als Word-Datei: <http://www.managerseminare.de/presse/pi-11847.doc>

Katrin Greßer, Renate Freisler: Stressmanagement-Trainings erfolgreich leiten. Seminarfahrplan für mehr Balance im Business für MitarbeiterInnen, Führungskräfte und Personal. managerSeminare, Bonn 2016, 344 S., kt., ISBN 978-3-95891-019-5, 49,90 Euro