

Seminarangebote

Fokus: Stressmanagement & Resilienz Stärkung

Psylance Ressourcen Management & Coaching bietet zu folgenden Themen Seminare an, wobei auch massgeschneiderte Angebote auf Anfrage konzipiert werden:

- **Stressmanagement und Burnout-Prävention:** Die 3-Typen-Strategie der Stressbewältigung

Vorstellung der 3-Typen-Strategie im Umgang mit Stress. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit relevanten Konzepten zu beruflichem Stress, mit dessen Auswirkungen, mit persönlichen Mustern bei Stressbewältigung und erfahren konkretes Stressempfinden anhand einer Übung. Die Teilnehmenden erhalten auch die Gelegenheit, ihren eigenen Persönlichkeitstyp einzuschätzen und zu erfahren, welche Strategien vorzugsweise geeigneter für sie selbst sind, und wie sie diese Selbstreflexion professionell für sich, in Führungs- oder in Beratungssituationen, nutzen können.

- **Die Kunst des klugen Umgangs mit Konflikten:** Die 3-Typen-Strategie des guten Konfliktmanagements

Vorstellung des 3-Typen-Modells und Erklärung der Entstehung von prototypischen Konfliktsituationen. Die Teilnehmenden lernen, dass Konflikte davon leben, dass andere Perspektiven nicht wahrgenommen werden können. Besprechung von praktischen Beispielen und üben von Perspektivenübernahmen und Verhaltensveränderungen, die als Lösungsansätze dienen können.

- **Veränderungsprozess:** Umgang mit Krisen und Umbrüchen

Krisen, Schicksalsschläge und Wertekonflikte lassen sich überall und insbesondere in den Top-Etagen von Politik und Wirtschaft nicht vermeiden. In diesem Seminar werden zu jedem Persönlichkeitstyp passende Strategien erarbeitet, um mit Krisen erfolgreich umzugehen. Ziel ist es, Entwicklungsschritte zu entdecken, die einen Reifeprozess anschieben. Am Ende einer Krise sollen die Betroffenen von sich sagen können: «Mir geht es besser als zuvor.»

- **Embodiment-Reflexionsseminare:** Supervision und systemische Strukturaufstellungen

Unser Wohlbefinden ist massgeblich von der inneren und äusseren Haltung gegenüber der Umwelt und unseren Mitmenschen abhängig. Eine nur minimal veränderte äussere Haltung und ein neuer innerer Blickwinkel auf das Geschehen können einer Situation eine andere Wendung geben und ein neues Gefühl vermitteln. Die Teilnehmerinnen lernen, die Wechselwirkungen von Körper und Psyche zu verstehen (Embodiment) und für sich zu nutzen, um bezogen auf ihre spezifische Stresssituation eine andere Haltung zu finden. Was sagt uns die Körperhaltung über Stress aus und wie kann uns dabei die Gruppe zu neuen Erkenntnissen verhelfen? Wie können wir innerlich gelassen bleiben, trotz unangenehmen äusseren Rahmenbedingungen? Die Teilnehmenden bringen ihre aktuellen Themen mit und profitieren unter anderem auch von der Vielfalt und Weisheit der Gruppe.

- **Ältere Arbeitnehmende:** Altersprozesse im Beruf als Herausforderung für das Individuum und für Führungspersonen

Erkenntnisgewinn bezüglich der Ressourcenveränderung im Alter. Der Einsatz älterer Arbeitnehmer soll im Unternehmen ressourcengerecht und motivierend ermöglicht werden. Das Seminar gibt Einblick in verschiedene Theorien über das Altern, Führungsstile und Motivation, so dass die Teilnehmenden individuelle Erkenntnisse daraus ableiten und im Alltag umsetzen können.

Leitung:

RuthENZler, Dr. phil./lic.iur., Psychologin, BSO, Inhaberin Psylance Ressourcen Management & Coaching

Kursort:

Psylance, Zollikerstrasse 19, 8702 Zollikon

Zeit: Jeweils von 09.30h bis 17.30h; Daten auf Anfrage

Zielgruppe: Arbeitnehmende, Personen in beratenden Kontexten, Teams, Personen, die an psychologischen Reifeprozessen interessiert sind

Kosten:

CHF 450.--/Tag/Person

Anfrage/Anmeldung:

RuthENZler, +41 44 390 15 00 oder ruth.enzler@psylance.ch