

DAS FÜHRUNGSKRÄFTE-SEMINAR

Ein Intensiv-Workshop für Führungskräfte

Dauer 1 Tag

Inhalt In diesem Intensiv-Workshop werden Führungspersönlichkeiten für das Thema Stress mit etwaigen Folgeschäden sensibilisiert. Der Fokus wird auf die Stressprävention und die Stresserkennung bei sich und anderen gelegt. Die Führungskräfte lernen die Methode Neuroimagination® als Entstressungsmethode kennen und verfügen somit über die Möglichkeit auf die Stressbildung einzuwirken.

- Nutzen**
- ➔ Die Führungskompetenz wird gesteigert
 - ➔ Stressauswirkungen werden rechtzeitig erkannt und entschärft
 - ➔ Stressfolgeschäden wie Fehlleistungen, Burn-out oder unfallbedingte Arbeitsausfälle werden durch entsprechendes Führungsverhalten reduziert
 - ➔ Optionen für die persönliche Lebensbalance werden erarbeitet

Zielgruppe Führungskräfte, die für betriebliche Prozesse, Abläufe und Mitarbeiter Verantwortung tragen.

HORST.KRAEMER COACHING

Hochwertige Coachings werden unter der Leitung von Horst Kraemer auf Ihren Wunsch hin auftragsgemäss durchgeführt. Dabei kommen bewährte und anerkannte Methoden und Techniken zur Geltung, welche mit der wirkungsvollen Methode Neuroimagination® kombiniert werden.



Horst Kraemer ist Senior Coach DBVC, Supervisor, Dozent, Stresscoach, Fachautor und Vorsitzender des Sachverständigenrates Coaching beim DBVC.

Seit 1982 beschäftigt sich Horst Kraemer mit den Auswirkungen von Stress, Burn-out, Trauma und Gewalt. Er ist Autor von Fachartikeln und verschiedenen Publikationen zum Thema Stressprävention u.a. „Soforthilfe bei Stress und Burn-out“ (Kösel Verlag).

Horst Kraemer ist Entwickler der Methode Neuroimagination® und Leiter der Brainjoin Akademie in Zürich und in Hamburg.



*„Es gibt keinen Grund,
dass jemand länger als fünf
Tage wegen eines Burn-out
ausser seiner Kraft bleibt.“*

Horst Kraemer

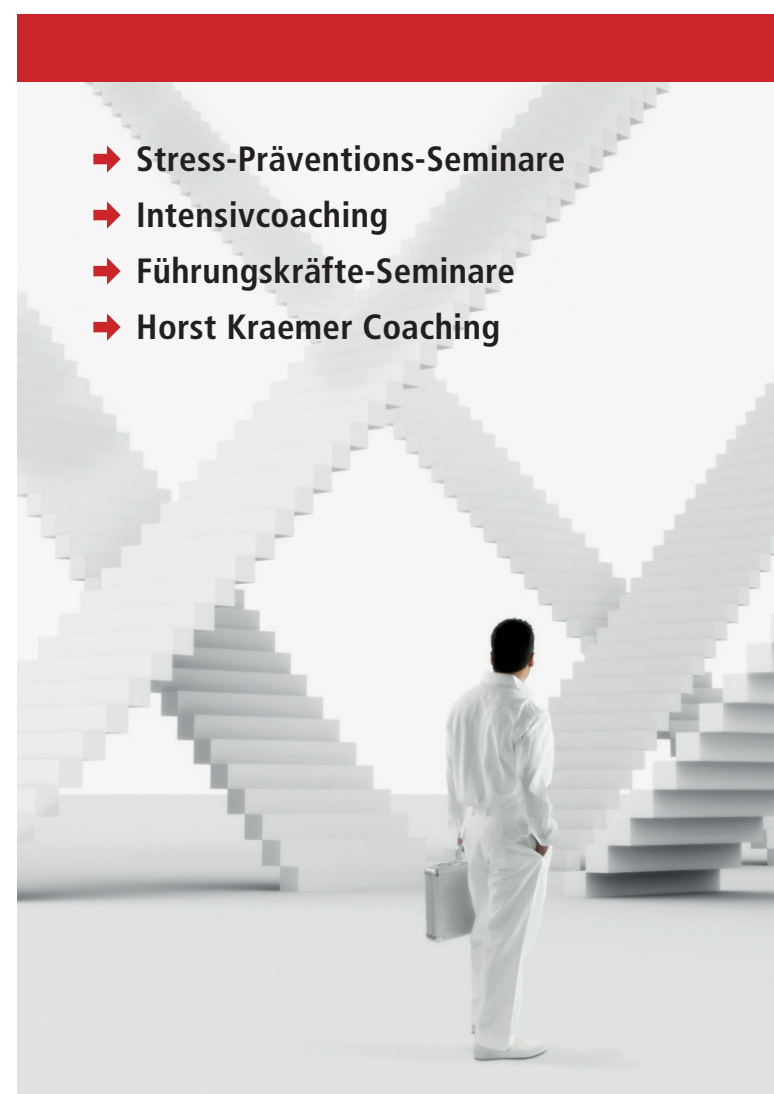
Mit dieser Erfahrung und der umfangreichen Kompetenz in der Stresssensibilisierung, Stressprävention und Stresserkennung ist Horst Kraemer Coaching und Team Ihr perfekter Partner, wenn es um das Thema Coaching und Stress geht.

**HORST.KRAEMER
COACHING**

Limmatquai 112
8001 Zürich
Tel. 043 810 21 01 www.horstkraemer-coaching.ch

KEIN STRESS MIT DEM STRESS

- ➔ Stress-Präventions-Seminare
- ➔ Intensivcoaching
- ➔ Führungskräfte-Seminare
- ➔ Horst Kraemer Coaching



DAS STRESS-PRÄVENTIONS-SEMINAR

In diesen zweitägigen Stress-Seminaren werden Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz erweitern. Sie lernen, wie Sie trotz grosser Belastung die erforderliche Leistungs-, Regenerations- und Teamfähigkeit erhalten und steigern können. Für sich selbst und Ihre Mitarbeiter.

Modul 1 KLARER KOPF – KLARE ENTSCHEIDUNG

Das Seminar zur Selbststeuerung – auch wenn es richtig heiss her geht. Analyse der Belastungsfaktoren, Entstressung mit der Methode Neuroimagination®, aktives Emotionsmanagement; mit der Methode Neuroimagination® trainieren Sie für eine alltagstaugliche Umsetzung. Damit nicht der Stress Sie, sondern Sie den Stress beherrschen.

Modul 2 KLARER KOPF – KLARE KOMMUNIKATION

Unter Stress verschlechtert sich jede Kommunikation und damit die Basis Ihrer Zielerreichung. Hier geht es um das Erkennen von Kommunikationsmustern unter Stress bei sich und anderen anhand des Kommunikationstypen* Modells. Durch das Training der Methode Neuroimagination® gelingt es, gelassen und in schwierigen Situationen klar und gezielt zu kommunizieren. Das, was Sie erreichen wollen, kommt bei Ihrem Gegenüber klar an. Ihre Haltung und Aussagen überzeugen. Stressabbau wird so in den Kommunikations-Alltag integriert.

Modul 3 KLARER KOPF – KLARE ZIELE

Die richtigen Prioritäten unter Stress zu erkennen und beizubehalten, dies wird durch gezielte Selbststeuerung trainiert. Dabei ist die Kenntnis über die unbewussten Antreiber und Saboteure ebenso wichtig wie der gekonnte Umgang mit Differenzen zwischen dem Willen und den Gefühlen. Hier kommt die Methode Neuroimagination® voll zur Geltung und Sie können Ihre Kräfte zur Zielerreichung konzentriert einsetzen.

Wir unterstützen Sie Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement nachhaltig zu professionalisieren. Gerne bieten wir Ihnen auch ein auf Ihre betrieblichen Bedürfnisse angepasstes Inhouse-Seminar an.

INTENSIVCOACHING MIT NEUROIMAGINATION®

Ort Ausgewählte Coachinghotels
in der Schweiz und in Deutschland

Dauer 3 – 5 Tage

Inhalt

- Standortbestimmung, Check-Up
- Entstressung, Analyse der Risikofaktoren
- Auflösung des Stressspeichers
- Erlernen und Trainieren der Methode Neuroimagination® zur täglichen Anwendung
- Erstellen eines Selbstcoachingplans

Ergebnis Der Burn-out Kreislauf ist unterbrochen und ein Ausstieg aus der neurobiologischen Problemzone ist geschafft. Die Symptome sind deutlich reduziert. Die Regenerationsfähigkeit, die Denkfähigkeit und der Zugang zur eigenen Kraft sind wieder hergestellt. Der Kopf ist wieder klar. Notwendige Änderungen in der Lebens- und Arbeitsgestaltung können nun geplant und durchgeführt werden.

STRESSKOMPETENZ IST ERLERNBAR

Bei Stress, Burn-out und Leistungsabfall bietet die Methode Neuroimagination® einen schnellen und effizienten Weg zur sofortigen Lösung. Diese Methode verbindet neueste Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Neurobiologie, Stressforschung und Psychotraumatologie. Neben Managern, Führungskräften und Spitzensportlern nutzen auch Künstler und Privatpersonen das Coaching mit Neuroimagination®.

... lernen Sie (wieder), sich zu entspannen

... aktivieren Sie Ressourcen

... steigern Sie Ihre Leistung

... verarbeiten Sie alte Stress-Erlebnisse

... erreichen Sie Ihre privaten, beruflichen Ziele



Intensivcoachinghotel Stump's Alpenrose