

### FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

**Dauer** 2 Tage + 1 Follow-up Tag

**Inhalt** Führungskräfte sind Multiplikatoren für Motivation, Leistung und Erfolg. Und sie sind zunehmend in der Pflicht, sich mit den Hintergründen von Fehlleistungen, Leistungseinbruch und Kommunikationsfallen auseinander zu setzen.  
Das Ziel: gesundes Unternehmenswachstum, top Leistung und Mitarbeiterbindung.

Frühzeitiges Erkennen von Risiken im Unternehmen und die Vermittlung von Empowerment verhindern krankheitsbedingte Ausfallzeiten und Unfälle durch Stressfolgen sowie den Anstieg der Betriebskosten durch Fehlleistung, Fehlentscheidung, Teamkonflikte, Abwanderung, Präsentismus. Der Bedeutung von Stressfolgen sollte gesamtorganisatorisch Aufmerksamkeit geschenkt werden.

**Nutzen**

- Die Führungskompetenz wird gesteigert
- Stressauswirkungen werden rechtzeitig erkannt und Stressfolgeschäden reduziert
- Volitionstraining für Umsetzungsstärke und Zielerreichung.

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



Horst Kraemer, Senior Coach DBVC, Supervisor, Dozent und Autor diverser Publikationen wie z. B. Soforthilfe bei Stress und Burn-out, Kösel Verlag.

NEUROIMAGINATION®  
wirkt.

Horst Kraemer beschäftigt sich seit 1982 mit den Auswirkungen von Stress, Burn-out, Trauma und Gewalt. Er ist Pionier der Stressforschung und -prävention und entwickelte in praktischer Arbeit, unter Einbindung der Neurobiologie, mit seinem interdisziplinären Team die Methode Neuroimagination® in der Schweiz. Die Wirkung der Methode wurde durch interdisziplinäre Forschung in einer vergleichenden Studie empirisch belegt.

Horst Kraemer steht mit seinem Team für innovative Mitarbeiterführung, Persönlichkeitsentwicklung, Stress-, Change- und Retention Health Management.

**Wir beraten Sie gern.**

Rufen Sie uns an Tel. 043 810 21 01 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: [team@horstkraemer-coaching.com](mailto:team@horstkraemer-coaching.com)

# LEADER SHIP

# WACHSTUM

### TEAMENTWICKLUNG UND EMPOWERMENT

Funktionierende Teams sind mehr, als die Summe ihrer Einzelleistungen. Persönlichkeiten mit ihren Stärken in die Kooperation zu bringen, verlangt die Selbstwirksamkeit jedes Einzelnen. Mit diesen Seminaren bieten Sie Ihren Empowerment-Teams Wertschätzung und Entfaltungsmöglichkeiten – für ein gesundes Klima und leistungsstarke Identifikation mit dem Unternehmen.

#### Modul 1 **KLARER KOPF – KLARE SELBSTSTEUERUNG**

Sind wir unter Stress, verleitet uns ein erster Impuls gerne zu einer schnellen Handlung. Wir entscheiden häufig emotional und denken, es sei sachlich. Empathie und Wertschätzung kommen dann zu kurz. Damit die Willenskraft eben nicht diesen unbewussten Emotionen folgt, nutzen wir das Wissen der Stressforschung und Neurowissenschaften und trainieren Selbststeuerung und Umsetzungsstärke.

#### Modul 2 **KLARER KOPF – KLARE KOMMUNIKATION**

Wenn Belastungen Stress auslösen, verändern sich Kommunikationsmuster, Verhaltensformen und Reflexe. Missverständnisse entstehen – Misstrauen wächst. Lernen Sie die jeweiligen Menschentypen und deren Bedürfnisse unter Stress zu unterscheiden und zu erreichen. Trainieren Sie die Selbststeuerung mit Neuroimagination®, um sicher und eindeutig zu handeln und kongruent zu wirken. Für eine typgerechte und wertschätzende Kommunikation.

#### Modul 3 **KLARER KOPF – KLARE ZIELE**

Die richtigen Prioritäten unter Stress zu erkennen und beizubehalten 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 Emotionen. Hier kommt die Methode Neuroimagination® voll zur Geltung und Sie können Ihre Kräfte zur Zielerreichung konzentriert einsetzen.

### INTENSIVCOACHING MIT NEUROIMAGINATION®

- Ort** Ausgewählte Coachinghotels
- Dauer** 3 – 5 Tage
- Inhalt**
- ➔ persönliche Standortbestimmung (Check-Up) und Analyse der Risikofaktoren in exklusiver und ruhiger Atmosphäre
  - ➔ Sie bearbeiten Ihre individuellen Stressauslöser, erlernen Selbststeuerungsstrategien und werden von Tag zu Tag sortierter, gelassener.
  - ➔ Ressourcenaktivierung und Neuroimaginationstraining zur Verarbeitung von mentalen Handlungsstarren und körperlichen Blockaden
  - ➔ Stress-Erlebnisse werden verarbeitet, Ihre Regenerations- und die Denkfähigkeit wird wieder hergestellt
  - ➔ Leistungssteigerung und Umsetzung privater, beruflicher Ziele
  - ➔ Nach Abschluss des Intensivcoachings begleitet Sie ein Selbstcoachingplan durch den Alltag

### STRESSKOMPETENZ IST ERLERNBAR

Stress ist grundsätzlich lebenswichtig – ohne Stress gibt es keine Entwicklung und keine Zielerreichung. Ob wir gesund und leistungsfähig sind, bestimmt das Stresssystem.

Trainieren Sie mit unseren Coaches Ihre neuronale Agilität. Selbstwirksamkeit – selbst dann, wenn Stressspeicher zur Handlungsstarre führen – denn gesund bleiben, die Leistungskraft erhalten und das Leben in einer guten Balance halten, ist ein erreichbares Ziel.

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

... aktivieren Sie Ressourcen

... steigern Sie Ihre Leistung

... verarbeiten Sie alte Stress-Erlebnisse

... erreichen Sie Ihre privaten, beruflichen Ziele



# GESUND LEISTUNGSSTARK