

Pressemitteilung der Haufe Akademie

Stressfrei Führen

Ein Seminar der Haufe Akademie zeigt, wie Führungskräfte ihre Gesundheit stärken – und davon im Unternehmensalltag profitieren.

(Freiburg, 13. März 2012) – Kaum von der Geschäftsreise zurückgekehrt, stehen schon neue Meetings an. Geschäftspartner und Mitarbeiter treffen, Projekte voranbringen, Entscheidungen fällen, Probleme lösen: Unternehmer und Führungskräfte stehen häufig unter Strom. Das kann auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen. Das Seminar „High Performance durch Stressmanagement“ zeigt Managern, wie sie langfristig leistungsfähig bleiben.

Die Teilnehmer lernen in dem Seminar, ihr Tagesgeschäft routiniert zu bewältigen, ohne die Gesundheit zu gefährden. Sie erfahren, wie Bewusstsein, Biorhythmus und Gesundheit zusammenhängen und wie sie auch in akuten Belastungssituationen ihre Leistungsfähigkeit abrufen können. Dazu dienen spezielle Herz-Atemübungen, mit denen Führungskräfte in hektischen Situationen gelassen bleiben und ihr Selbstvertrauen stärken. Mentale Übungen helfen, sich auf schwierige Situationen vorzubereiten und mit Umsicht zu reagieren, wenn es darauf ankommt. Außerdem lernen Seminarteilnehmer, wie sie schwierige Erlebnisse verarbeiten und negative Gefühle in den Griff bekommen. Im nächsten Schritt lernen die Teilnehmer, wie sie Emotionen, Bedürfnisse und Absichten eines Gesprächspartners besser wahrnehmen und einschätzen können. Die angewandten Methoden basieren auf neuesten Forschungen zur Neurokardiologie, Chronobiologie und Motivationspsychologie.

Mit den vermittelten Techniken werden aus alltäglichen Belastungen wieder lebenswerte Aufgaben. Dabei sind die Übungen einfach zu lernen, gut im Alltag zu praktizieren und können so schon innerhalb weniger Wochen helfen. Der Referent Dr. Peter Grünewald, Facharzt für Allgemeinmedizin, ist Gründer und Geschäftsführer der HeartSpheres Ltd., Dozent an der SAID Business School der Universität Oxford und leitet internationale Workshops für Führungskräfte und Selbstständige mit dem Schwerpunkt Gesundheitsvorsorge, Leistungsfähigkeit und emotionale Intelligenz.

Weitere Informationen unter: www.haufe-akademie.de/5304

www.haufe-akademie.de

Ihr Kontakt bei Rückfragen:

Kerstin Schreck

PR-Managerin

Telefon: +49 761 898-4542

Telefax: +49 761 898-994542

E-Mail: presse@haufe-akademie.de

Haufe Akademie GmbH & Co. KG
Lörracher Str. 9
79115 Freiburg

Telefon: +49 761 898-4422

Telefax: +49 761 898-4423

service@haufe-akademie.de

www.haufe-akademie.de

Infos, News und Ihre Meinung:

Vernetzen Sie sich mit uns auf

www.haufe-akademie.de/googleplus

www.haufe-akademie.de/facebook