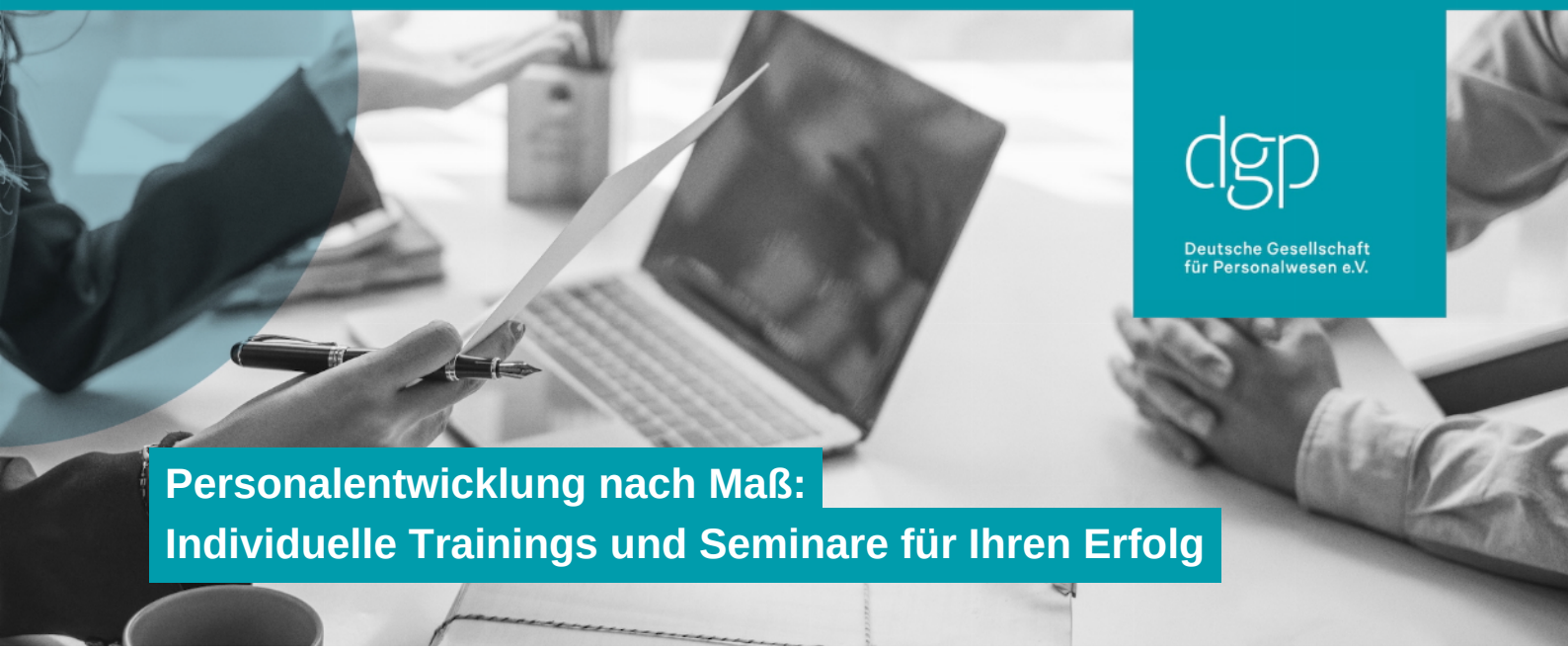

Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

Achtsames Führen

Ständig wachsende berufliche Anforderungen, immer größere Komplexität im Arbeitsalltag; der Stress hat für viele Führungskräfte in den vergangenen Jahren zugenommen, und die Gefahr auszubrennen wächst. Der Wunsch nach weniger Stress scheint angesichts der zunehmenden Dynamik von Veränderungsprozessen illusorisch. Wichtiger ist es, ein Verständnis für die eigenen Stressreaktionen zu entwickeln und somit die eigene Haltung im Umgang mit Stress-Phasen zu verändern, um dem Stress-Automatismus entgegenzuwirken.

Das Prinzip der Achtsamkeit – als Schritt eines bewussten Zurücktretens und aufmerksamer Selbstwahrnehmung – hilft, in Kontakt mit sich selbst zu stehen und seine Emotionen ernst zu nehmen, ohne diese direkt mit einer Aktion beantworten zu müssen. Neben der achtsamen Selbstführung misst Achtsamkeit auch der Achtung des Anderen zentrale Bedeutung zu. Für die Führungskraft bedeutet das, Beziehungskompetenzen zu entwickeln und die Bedürfnisse der Mitarbeitenden gewissenhafter wahrzunehmen.

In dieser Veranstaltung lernen die Teilnehmende, körperliche und emotionale Stresssignale rechtzeitig wahrzunehmen und konstruktiv mit eigenen Emotionen und negativen Gedanken umzugehen. Sie entwickeln neue Handlungsoptionen und gewinnen somit an innerer Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Schwerpunkte

- Die Stressdynamik und die Rolle unserer Bewertungen
- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken und schwierigen Emotionen
- Körper- und Entspannungsübungen zur Entwicklung von Körperbewusstsein
- Achtsamkeitsübungen in den Berufsalltag integrieren
- Stress bei Mitarbeiter*innen erkennen und aktiv angehen
- Entwicklung einer wertschätzenden Haltung im Umgang mit Mitarbeitenden

Zielgruppe

Führungskräfte, Führungsnachwuchskräfte

Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 12 Personen

Dauer

1 Tag (auf Wunsch 1 Follow-up-Tag)

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de

Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.



Nisrin Jemel (Seminarorganisation)
Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)
personalentwicklung-hannover@dgp.de
Telefon: 0511 / 943 93 – 10



Finden Sie weitere Seminarthemen der dgp in den Kategorien:

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden, Führung, Gesundheit, Kommunikation, Organisationsentwicklung, Personalauswahl, Personalentwicklung, Persönlichkeits- und Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

© dgp • Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. • www.dgp.de