

# PARLA®-Trainings 2010

## Stress lass' nach

## Work-Life-Strategien für Geschäftsführer und Inhaber

### Ziele

Viele fühlen sich nach einem Arbeitstag müde und ausgelaugt und fragen sich, was Sie am Tag eigentlich geschafft haben. Gerade weil wir täglich einer Flut von Informationen ausgesetzt sind und mit ständig neuen und verschiedenen Aufgaben konfrontiert werden, brauchen wir ein funktionierendes Stressmanagement.

### Ihr Nutzen

Das Seminar versorgt Sie mit einfach umsetzbaren Techniken, die einen nachhaltigen Effekt haben. Sie werden sich nicht nur positiver motivieren und besser konzentrieren können, Sie werden auch seltener krank sein.

### Inhalte

- Wann Stress nützlich ist und wann Sie auf sich aufpassen sollten
- Papierberge, Besprechungen, Termine, Routinearbeiten – und das Telefon steht nicht still! Innere und äußere Stressfaktoren erkennen
- Stress vermeiden – das Wesentliche aus dem Zeit- und Selbstmanagement
- Wie Sie Stress bei den Ursachen packen - arbeitstechnische Hilfsmittel
- Motivation – Ziele setzen, Salami taktik und Sandwichmethode anwenden
- Wie innere und äußere Haltung sich gegenseitig beeinflussen – so richten Sie sich selbst auf!
- Konzentration – bündeln Sie Ihre Aufmerksamkeit!
- PACE – positiv, aktiv, klar und energetisch mit dem Brain Gym-Grundprogramm; mit Bewegung Energie gewinnen
- Gehirngerecht arbeiten – damit Sie Ihre Kreativität voll ausschöpfen und sich Wichtiges besser merken können
- Mit Blockaden umgehen - Lernen Sie sich am Arbeitsplatz spontan zu entspannen und sich selbst für Ihr Tun zu motivieren!
- Stress abbauen – Dampf ablassen: Ihre Atmung ist Quelle von Ruhe und Kraft

### Methoden

Trainerinput, Demonstration, Erarbeitung im Plenum, Übungen, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Erstellung eines persönlichen Übungsprogramms

### Seminarleiterin

Anja Oser, Sprecherzieherin/Sprechwissenschaftlerin (DGSS)

- geb. 1968, seit 16 Jahren selbständige Trainerin für Stimm- und Sprechtraining, Führungskommunikation und Work-Life-Strategie
- Systemischer Coach mit Stimm-, Sprech- und Medientraining, NLP-Master
- Stellvertretende Vorsitzende des Berufsverbands Sprechen (BVS)

## Einzelcoaching

Dieses Seminar können Sie auch als Einzelcoaching bei Frau Anja Oser buchen. Hier wird Frau Oser ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.

Stimm- und Sprechtraining

Kommunikation

Führung

Work-Life-Strategie

Akquisition und Vertrieb

### Datum

nach Vereinbarung

### Ort

nach Vereinbarung

### Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

### Seminarleiterin



Anja Oser

### Teilnehmeranzahl

max. 10 Teilnehmer

### Investition

nach Vereinbarung

### Zielgruppe

Geschäftsführer und Inhaber