

GB270

Gelassen und optimal leistungsfähig bleiben

Stimmiges Balancieren vielfältiger Anforderungen

Gelassenheit und innere Stabilität – auch unter hohen Anforderungen – sind entscheidende Schlüssel für dauerhafte Leistungsfähigkeit. Nur in einem Zustand der aufmerksamen Gelassenheit hat ein Mensch Zugriff auf all sein Wissen und Können. Dazu werden Erkenntnisse der modernen Arbeitswissenschaft, Psychologie und Hirnforschung anschaulich vermittelt.

Im Seminar stärken Sie Ihre Kompetenz, umsichtig mit den eigenen Kräften zu haushalten und so optimal leistungsfähig zu bleiben. Sie erfahren, wie schwierige Situationen geklärt und hohe Anforderungen oder widersprüchliche Interessen besser in Einklang gebracht werden können. Sie lernen bewährte Methoden kennen, blockierende Gedanken und Emotionen zu steuern und aufzulösen. Stress kann fühlbar abgebaut werden und bewusstes Entspannen gelingt. Die vermittelten Methoden können später selbstständig angewendet werden.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie das eigene Ich funktioniert und worauf optimale Leistungsfähigkeit beruht
- Auswirkungen unterschiedlicher innerer Einstellungen auf das eigene Erleben und die persönliche Stressbewältigung
- Kennenlernen des Modells "Inneres Team"
- Anwendung des Modells auf eine eigene Fragestellung oder Konfliktsituation
- Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen zur Schulung der Aufmerksamkeit
- Anwendung bewährter Methoden zum besseren Umgang mit schwierigen Situationen.

Das Seminar richtet sich an Führungs- und Fachkräfte, die hohe Anforderungen bestmöglich bewältigen und dabei weniger unter Stress und Druck geraten wollen.

Beginn erster Kurstag: 09:00 Uhr Ende letzter Kurstag: 16:30 Uhr

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

[↗ zur Übersicht aller Angebote des Fachbereichs](#)

KONTAKT UND BERATUNG

Fachlich-inhaltliche Beratung: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

Administrative Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

MAIL SENDEN

soft-skills@ftu.kit.edu

[↗ kontaktieren](#)