



Seminar für Führungskräfte

# Gesund im Stress!

„Damit hab ich nicht gerechnet!“ - Wie Sie in unvorhergesehenen Situationen in Balance bleiben. Gerade Führungskräfte finden sich immer wieder in Situationen, in denen sie Unvorhergesehenem und Gegenwind souverän begegnen müssen. Dabei sind sie sowohl als Mensch als auch inhaltlich gefordert.

- Wie kann ich in stressigen Momenten mit mir und mit meinen Emotionen gut umgehen?
- Wie kann ich die Angriffe und Einwände inhaltlich konstruktiv bearbeiten?

Improvisation, Wahrnehmung, Flexibilität und Lösungsorientierung sind neben einem soliden Argumentationsgeschick wesentliche Erfolgsfaktoren, um solche Situationen gut zu meistern und dabei gesund zu bleiben.

Trainerin: Dipl.-Phys. Susanne Pöchacker

Montag, 23. November 2015: 9.00 – 17.00 bis

Dienstag, 24. November 2015: 8.30 – 16.00

Bildungshaus St. Virgil, Ernst Grein Str. 14, 5020 Salzburg

Anmeldung bis 4. November.: [stadtgesund@stadt-salzburg.at](mailto:stadtgesund@stadt-salzburg.at) oder 0662/8072/2022

# Gesund im Stress



## Die TeilnehmerInnen

- reflektieren das eigene Verhalten in unvorhergesehenen Situationen
- festigen ihre Fertigkeiten im Umgang mit unerwarteten Angriffen und Einwänden
- erweitern das eigene Repertoire an Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Unvorhergesehenem
- steigern die Fähigkeit, in stressig erlebten Situationen flexibel und kreativ zu reagieren
- erwerben das Know-How, um die eigene Balance aufrecht zu erhalten
- nehmen Angriffe und Einwände konstruktiv auf

## Lernmethode

Input, Reflexion (Einzel, Gruppe, Kleingruppe),  
Körperübungen, Übungen (Körper, Achtsamkeit, Visualisierung),  
Übungen aus der Applied Improvisation,  
Theaterpädagogik, Fallbeispiele

## Trainerin

Dipl.-Phys. Susanne Pöchacker  
Unternehmensberaterin, systemische Coach,  
Trainerin, Moderatorin, Künstlerin  
[www.susannepoechacker.at](http://www.susannepoechacker.at)



# Gesund im Stress

