

EnergiePlus für Ihr Unternehmen - Praktische Wege zur Stressreduktion und Leistungssteigerung

| | |
|-------------------|--|
| Thema | <p>Der Mittelstand (und Selbständige) stehen aktuell vor tiefgreifenden Veränderungen: steigender wirtschaftlicher Druck, Fachkräftemangel, digitale Umbrüche und der ständige Spagat zwischen strategischer Weitsicht und operativer Überlastung. Gerade für Entscheider und Leistungsträger in kleinen und mittelständischen Unternehmen ist es essenziell, nicht nur unternehmerisch zu steuern, sondern dabei auch die eigene Belastbarkeit und Energie im Blick zu behalten.</p> <p>Sie lernen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • am 1. Tag: hier steht das Stressmanagement im Fokus - mit alltagstauglichen Methoden Stress gezielt ab- und innere Stabilität aufzubauen, um auch in anspruchsvollen Situationen fokussiert, klar und souverän zu bleiben • am 2. Tag: hier geht es um Ihr persönliches Energiemanagement, Ihre körperliche und mentale Energie bewusst zu steuern, regelmäßig zu regenerieren und gezielt zu stärken – für mehr Ausdauer, Präsenz und Wirksamkeit im fordernden Unternehmensalltag <p>Optional: Seminartage einzeln buchbar</p> |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> • Einfluss von Stress auf Gesundheit & Leistung - Persönliche Stressoren und Stressreaktionen • Burnout vorbeugen: Frühe Warnsignale erkennen & handeln • Stress im Unternehmensalltag: Erkennen & individuell lösen • Unbewusste innere Antreiber regulieren: Ansprüche verstehen, steuern & anpassen • Stress bewältigen: Gleichgewicht finden zwischen äußeren Anforderungen & individuellen Möglichkeiten • Sofort umsetzbare Stressreduktionstechniken • Schnell regenerieren & handlungsfähig in Stresssituationen bleiben • Kurzentspannung: Übungen für Büro & Arbeitsalltag • Energiequellen & -räuber: Gezielt erkennen & bewusst nutzen • Kurzurlaub im Alltag: Wirksame Mikropausen • Das dreiteilige Gehirn: verstehen, gezielt steuern und bewusst handeln • Neuroplastizität: hinderliche Denk- und Verhaltensmuster in förderliche verändern • Die Macht des Unbewussten: Automatische Reaktionen durchschauen • Alltags-tools: Mehr Energie, Klarheit & Handlungsspielraum |
| Zielgruppe | <p>Selbständige, Inhaber und Geschäftsführer, Fach-/Führungskräfte, deren Mitarbeiter</p> |



| | |
|--------------------|---|
| Referentin | Carsta Stromberg, Energie im Business |
| Termin | Dienstag, 28. Oktober und 11. November 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr |
| Ort | Schloss Mariakirchen, Obere Hofmark 3, 94424 Arnstorf / Mariakirchen |
| Investition | 599 EUR brutto inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung |
| Anmeldung | Hans Lindner Regionalförderung, Christina Altmann Telefon: 08723 20-3170, Fax: 08723 20-3170 E-Mail: Christina.Altmann@Hans-Lindner-Stiftung.de |