

FIEDLER CONSULTING

Training und Coaching für Erfolg im
Management & Leadership

Erfolgreicher Umgang mit Druck

DIE KUNST DER EMOTIONALEN SELBSTREGULATION

Seminar – Umgang mit Druck

Wie schaffen es Mitarbeiter, mit dem allseitigen Druck erfolgreich und souverän nach außen sowie gelassen nach innen umzugehen?

Die Kunst der emotionalen Selbstregulation

Typische berufliche Herausforderungen, die als emotional belastend von dem Mitarbeiter empfunden werden sowie ihre kognitiv-emotionale Auflösung stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Das Ziel des Trainings ist die wirksame emotionale Selbstführung in belastenden beruflichen Situationen. Der Weg zur Erlangung dieser zentralen Schlüsselkompetenz soll in dem Seminar „Umgang mit Druck“ vermittelt werden.

Nutzen für die Teilnehmer

.....
Volle Entfaltung des eigentlichen Leistungspotenzials

.....
Abbau von negativen Emotionen

.....
Erlangung emotionaler Selbstregulationskompetenz, insbesondere in Stresssituationen

.....
Verbesserung des emotionalen und körperlichen Wohlbefindens

.....
Aneignung hoher Selbst-Reflexionsfähigkeit

.....
Vermittlung wirksamer Übungsimpulse zur nachhaltigen Etablierung der erworbenen Regulations-Kompetenzen

.....
Erlangung von Gelassenheit & Souveränität in betrieblichen Drucksituationen
.....



Inhalte

THEMA 1 **Wie das Gehirn** **Spitzenleistungen** **erzeugt**

Wichtige Gehirnregionen und ihr effektiver Einsatz für nachhaltige Top-Performance

.....
Die Entstehung belastender Gefühle im Gehirn

.....
Die positiven Wirkungen von Achtsamkeit auf die Gehirnregionen

THEMA 2 **Emotionale** **Regulationsstrategien**

Mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe und Gelassenheit

.....
Weitere Selbstregulationstechniken in der Anwendung

.....
Etablierung von Nachhaltigkeit im betrieblichem und privatem Alltag

THEMA 3 **Kognitive Regulations-** **strategien**

Vom dysfunktionalen Denken zum belastenden Gefühl

.....
Der Auflösungsprozess belastender Gefühle

.....
Souveräne Bewältigung persönlicher Stress- und Drucksituationen

THEMA 4 **Verhaltensstrategien zur** **Emotionsregulation**

Typische Effizienzdiebe im Zeitalter der Digitalisierung und ihre gehirngerechten Gegenmaßnahmen

.....
Die Macht ineffektiver Verhaltensgewohnheiten und wie man diese sinnvoll eliminiert

Carsten Fiedler



Jahrelange Erfahrung als Führungskräfte-Trainer und Coach

Zertifizierter Achtsamkeits-Master Coach

Zertifizierter Mental-Trainer

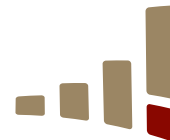
Systemischer Business-Coach

Ausbildung zum Verhaltenstherapeuten (REVT)

WARUM DIESES TRAINING MIT FIEDLER CONSULTING?

Der Inhaber Carsten Fiedler war selber mehr als 12 Jahre im höheren und Top-Management bekannter Unternehmen tätig. Er kennt daher die Sorgen, Nöte und Blockaden von Mitarbeitern in den verschiedensten betrieblichen Situationen. Der einzigartige Mix aus profundem Know-how und begeisternder Praxisvermittlung wird dafür sorgen, dass Mitarbeiter die zentrale Schlüsselkompetenz der emotionalen Selbstführung nach dem Seminar beherrschen – und ihre eigentliche Leistungsfähigkeit voll entfalten können.

Er unterstützt seit mehr als acht Jahren namhafte Kunden bei der Weiterentwicklung ihrer Führungs- und Potenzialkräfte, wie z. B. Allianz SE, Elbe-Werkstätten GmbH, expert SE, Lloyd Shoes GmbH und die Wüstenrot AG.



FIEDLER CONSULTING

Neckarstraße 12 • 53175 Bonn • Tel. +49 228 85427428 • Mobil +49 170 6359539
info@fiedler-consulting.com • www.fiedler-consulting.com