



Selbstmanagement

Wir werden immer älter und müssen zunehmend länger arbeiten. Gerade deshalb ist es besonders wichtig mit seinen Ressourcen sorgsam und richtig „hauszuhalten“, um auf lange Sicht ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen.

In dieser Seminarreihe lernen Sie den bewussten Umgang mit Stress, Fitness im Filialalltag und Entspannungsmethoden, um auch weiterhin fit für den anspruchsvollen Job als Filialleitung zu bleiben.

Was erwartet Sie?

- ✓ **1. Baustein: Umgang mit Stress - Anspannung & Entspannung**
 - Beschäftigung mit Ursachen, Folgen und Umgang mit Stress
 - Selbstanalyse zum Erkennen der eigenen Stressfaktoren
 - Stressfaktoren gezielt abbauen
 - Methoden zur Ressourcenstärkung und Möglichkeiten zur Entspannung

- ✓ **2. Baustein: Empowerment - sich selbst & andere gesund führen**
 - Grundlagen zum Thema „gesunde Führung“
 - Kenntnisse zu Work-Life-Balance
 - Wissen zum Umgang mit Stress bei Mitarbeitern
 - Möglichkeiten zu Fitness im Filialalltag

- ✓ **3. Baustein: Work smarter- not harder**
 - Selbstanalyse des eigenen Zeitverhaltens
 - Aufdecken von „hausgemachten“ Überlastungen
 - Zeitmanagement- und Arbeitstechniken



Die Seminardauer beträgt pro Baustein 3 Tage. Die Bausteine finden im Abstand von ca. 2 – 3 Monaten statt.



Filialleitungen

